

Arbeitgeberunterlagen/Ablaufplan: Stressbewältigung im Beruf durch die Umstellung dysfunktionaler Ernährungs- und Bewegungsmuster durch Yoga

Yoga und Fasten: Yoga- und Atemübungen, Fasten und Entspannung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit in einer von Stress geprägten Leistungsgesellschaft
- Gilt als Basisseminar für die Ausbildung zur Fastenbegleitung o. Yogalehrer*in -

1. Tag Anreisetag	
16:00 – 18:00	Programmüberblick (Ziele, Inhalte, Methoden, Ablauf), Erwartungen und Wünsche der TN an das Seminar, Yogaübungen zum Ankommen)
18:00 – 19:00	Pause: Suppe, Tee, Wasser
19:00 – 20.30	Vorbereitung des 1. Fastentages
2. Tag	
08:00 – 08:30	Yoga zur Kreislaufaktivierung für den Berufs-Alltag
08:30 – 09:00	Frühstück
09:00 – 10:00	Nutzen von Fastentagen im Alltag/Fastenarten
10:00 – 12:00	„Jeder dritte Berufstätige vernachlässigt gesunde Ernährung“ laut TK- Studie zur Ernährung. Ernährung ist neben Bewegung und dem Stressmanagement die wesentliche Stellschraube, um ein möglichst gesundes und aktives Leben zu führen. (2,0h p. B.)
12:30 – 15:30	Mittagspause: Suppe, Tee, Wasser, Leberwickel (Ruhe, Stille)
15:30 – 16:30	Eigenes Stressmanagement durch gezielte Yogaübungen für den Berufs-Alltag Aktive Bewegung als Dauerbelastung zur Herz-Kreislaufstabilisierung. Körperliche Aktivität im Freien zum Erhalt der Leistungsfähigkeit für den Berufsalltag und zum Stressabbau durch intensive Atemübungen, Transfer in den Berufsalltag
16:45 – 18:00	Gesundheitlicher Nutzen von Yoga und Atmung auf das Herz-Kreislauf-System, Individuelle Wahrnehmung der Wirkungsweise und Leistungsfähigkeit, Tipps zur Leistungssteigerung für Beruf und Alltag
18:00 – 19:00	Abendessen: Suppe, Tee, Wasser
19:00 – 20:00	Praktische Übung – YinYoga für den Berufs-Alltag, Prävention – Entspannung - Kleine Übungen mit großer Wirkung
20:00 – 21:00	Reflektionsspaziergang: Was nehme ich aus dem heutigen Tag mit in meinen Berufsalltag
3. Tag	
08.00 – 08.30	Yoga für einen aktiven Start in den Tag
08:30 – 09:00	Frühstück: Saft, Tee, Wasser
09:00 – 10:30	Yogaübungen für die inneren Organe zur Entgiftung und Gesunderhaltung im Alltag
10:30 – 12:15	Transfer in den Berufsalltag „Was kann ich in meinem Arbeitsalltag selbst dazu beitragen, um meine berufliche Leistungsfähigkeit zu erhalten?“ Tipps zum Handeln – Das könnten Sie ab sofort tun
12:30 – 15:30	Mittagspause. Suppe, Tee, Wasser, Leberwickel (Ruhe, Stille)
15:30 – 16:30	Instrumentelles Stressmanagement <ul style="list-style-type: none"> • Einführungsgespräch „Meine persönlichen Stressoren im Arbeitsalltag und wie sie meine berufliche Handlungskompetenz beeinflussen und einschränken“. • Impulsvortrag Gesellschaftliche Entwicklungen: Arbeitswelt, Mega-Trends, Auswirkung auf den Menschen und die Gesellschaft als Ganzes (1,0h p. B.)

16:30 – 18:00	Yogaübungen für die inneren Organe zur Entgiftung und Gesunderhaltung im Alltag
18:00 – 18:30	Abendessen: Suppe, Tee, Wasser
19:00 – 20:00	Wirkung des Fastens auf den Körper, auf den Geist, auf die Seele <ul style="list-style-type: none"> Film "Fasten und Heilen" Altes Wissen und neueste Forschung. Sylvia Gilman & Thierry de Lestrade
4. Tag	
08:00 – 08:30	Yoga für einen aktiven Start in den Tag
08:30 – 09:00	Frühstück: Saft, Tee, Wasser
09:00 - 10:30	Yogaübungen für die inneren Organe zur Entgiftung und Gesunderhaltung im Alltag
10:30 – 12:15	Zeitdruck und Stress- Phänomen unserer Zeit? Gesellschaftliche Aspekte: Veränderung der Arbeitswelt, zunehmender Konkurrenzdruck, Personalabbau, Leistungsverdichtung, Analyse von Stressbelastung mit Abgrenzung von politisch, gesellschaftlich, ökonomisch und individuell bedingten Komponenten von Stress (1,0h p. B.)
12:30 – 15:30	Mittagspause. Suppe, Tee, Wasser, Leberwickel (Ruhe, Stille)
15:30 – 17:00	Yoga- und Entspannungsübungen am Arbeitsplatz und zu Hause Übungen aus der PME/PMR zur individuellen Stärkung in beruflich belastenden Situationen
17:00 – 18:00	Transfer in den Berufsalltag von Bewegung und Entspannung Achtsamkeit, Bewegung und Entspannung in den Berufsalltag einbauen Tipps zur Umstellung – Schritt für Schritt zum Ziel Tipps zum Handeln – Das könnten Sie ab sofort tun
18:00 – 18:30	Abendessen: Suppe, Tee, Wasser
19:00 – 20:00	Reflektionsspaziergang: Was nehme ich aus dem heutigen Tag mit in meinen Berufsalltag
5. Tag	
08:00 – 08:30	Yoga für einen aktiven Start in den Tag
08:30 – 09:00	Frühstück: Saft, Tee, Wasser
09:00 – 10:30	Yogaübungen für die inneren Organe zur Entgiftung und Gesunderhaltung im Alltag
10:30 – 12:00	Macht Stress krank? Körperliche Stressreaktionen und die Folgen für die Gesundheit. Wie sehen die betrieblichen Rahmenbedingungen in der beruflichen Arbeitswelt aus? Vermittlung von theoretischen Grundlagen (Chronifizierung von Stresskrankheiten, Burnout; Folgen für das Gesundheitssystem) (1,0h p. B.) Praktische Übungen Yogaübungen und Dehnübungen zur Kurzentspannung für den Arbeitsplatz, Kleine Übung – große Wirkung Pausen am Arbeitsplatz gestalten
12:30 – 15:30	Mittagspause: Suppe, Tee, Wasser, Leberwickel (Ruhe, Stille)
15:30 – 16:00	Bewegung, Kneippen Bewegung / Wasseranwendung – Kneippen/Wassertreten zur Stärkung der Abwehrkräfte, Kreislaufanregung und Stärkung des Nervensystems als Basis der Gesunderhaltung am Arbeitsplatz.
16:00 – 17:00	Transfer in den Berufsalltag Sitzen ist das neue Rauchen: Die Bedeutung langer Sitzperioden auf die körperliche Gesundheit und Möglichkeiten des Gegensteuerns, Praktische Übungen für den Berufsalltag

17:00 – 18:00	Fastenbrechen – Aufbau tage nach dem Fasten
18:00 – 18:30	Abendessen: Suppe, Saft, Tee, Wasser
19:00 – 20:00	Reflektionsspaziergang: Was nehme ich aus dem heutigen Tag mit in meinen Berufsalltag
6. Tag	
08:00 – 08:30	Yoga für einen aktiven Start in den Tag
08:30 – 09:00	Frühstück: Saft, Tee, Wasser
09:00 – 10:00	Was hat sich bei mir auf der körperlichen/mental en Ebene verändert und was nehme ich mit in den Alltag?
10:00 – 11:00	Das Präventionsgesetz Impulsvortrag, PowerPoint und Gruppendiskussion Ansatz und Wirkung. Wie kann Gesundheitsförderung und Prävention im direkten Lebensumfeld und am Arbeitsplatz erreicht und umgesetzt werden? Welchen Beitrag kann Bewegung und Entspannung dazu leisten? (1,0h p. B.)
11:00 – 11:30	Fastenbrechen
11:30 – 13:00	Transfer in den Berufsalltag Verbesserung des Essverhaltens und der Bewegungsmuster zum Erhalt der gesunden Arbeits- und Leistungsfähigkeit
13:00 – 13:30	Suppe, Tee, Wasser
13:30 – 14:30	Feedbackrunde und Abschluss

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet
vom bis

das Seminar „**Stressbewältigung im Beruf durch die Umstellung dysfunktionaler Ernährungs-
und Bewegungsmuster durch Yoga**“ im

Seminar-Gästehaus Odenwald (Hassenroth/Höchst i. Odw.)

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt u.a. in

- Saarland (gem. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, AZ: F/6-LL: freistellungsfähige Bildungsveranstaltung)
- Sachsen-Anhalt (gem. AZ: 207-53502-2024-401 bis 17.01.2025)
- Niedersachsen (gem. AZ 1213/1812 Va-Nr. B24-126068-59 bis 31.12.2026)
- Rheinland-Pfalz (gem. AZ: 6692/1267/24 bis 20.04.2026)
- Hessen (gem. HBUG, AZ: III7-55n-4145-1026-23-2090 bis 20.04.2026)
- Berlin (AZ: II A 72 – 126917 bis 29.09.2026)
- Thüringen (AZ: 27-0342-5039 - unbefristet)

In **Baden-Württemberg** liegt eine **Trägeranerkennung** gemäß §9 Abs. 1 BzGW BW vor.

Das Seminar ist eine Bildungsmaßnahme gemäß §6 BzG BW.

In **Nordrhein-Westfalen** liegt eine **Trägeranerkennung** vor. Das Seminar ist eine Weiterbildung gemäß §9 Abs. 1 AWbG.

Nach dem HmbBG gilt eine Veranstaltung in **Hamburg** als anerkannt, wenn diese von der zuständigen Behörde oder in einem anderen Land der Bundesrepublik Deutschland nach den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmbBG).



Zertifiziertes Institut für
Aus- und Weiterbildung
B.I.E.K.
Promenadenstr. 10-12
64625 Bensheim
Tel.: 0 62 51 - 78 06 86
Fax: 0 62 51 - 5 86 05 95

Unterschrift B.I.E.K.

Unterschrift Teilnehmer/in