

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



- Gilt als Basisseminar für die Ausbildung zur Fastenbegleitung o. Yogalehrer\*in -

Seminar von – bis:  Veranstaltungsort: <input type="checkbox"/> Seminar Gästehaus Odenwald (Hassenroth/Höchst i. Odw.)		Seminartitel: Yoga und Fasten: Yoga- und Atemübungen, Fasten und Entspannung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit in einer von Stress geprägten Leistungsgesellschaft
Bildungsziel: Umstellung dysfunktionaler Ernährungs- und Bewegungsmuster durch präventives Basenfasten und Yoga		
Inhaltliche Schwerpunkte: <input type="checkbox"/> Stress und stressbedingte Ernährungs- und Bewegungsfehler <input type="checkbox"/> Ansätze zur Stressvermeidung durch Yoga- und Atemübungen <input type="checkbox"/> Gesunde Ernährung und adäquate Ernährung als Mittel zur Stressbewältigung und Stressreduzierung		
Seminarplan:		
Tag	Inhaltsfelder / Lerngegenstände	Kompetenzerwartungen
Sonntag	<input type="checkbox"/> Anreisetag	
Montag	<input type="checkbox"/> Kreislaufaktivierung für den Berufsalltag <input type="checkbox"/> Eigenes Stressmanagement <input type="checkbox"/> Ernährung und Leistungsfähigkeit <input type="checkbox"/> Gezielte Yoga- und Atemübungen für den Berufsalltag	Die Lernenden können erklären, wie Stress entsteht, indem sie die uralten Mechanismen anhand des Stresskreislaufmodells verstehen. Sie können erkennen, dass eine gesunde Ernährungsweise, ein gesundes Mikrobiom und regelmäßige Bewegung positive Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit im Beruf und Alltag haben. Sie können in stressigen Situationen leichter ab- und umschalten durch die erlernten praktischen Übungen. Durch körperliche Aktivität und Atemtechniken im Freien erlernen die Teilnehmenden, wie sie damit selbst zum Erhalt ihrer Leistungsfähigkeit für den Berufsalltag und zum Stressabbau beitragen können.
Dienstag	<input type="checkbox"/> Instrumentelles Stressmanagement <input type="checkbox"/> Umgang mit Stress <input type="checkbox"/> Persönliche Stressoren im Arbeitsalltag <input type="checkbox"/> Yoga- und Atemübungen zur Schulung von Achtsamkeit	Die Teilnehmenden können ihre eigenen Stressoren in ihrem Berufsalltag identifizieren, indem sie die eigenen Lebensumstände in Gruppenarbeit analysiert und das eigene Verhalten in Stresssituationen reflektiert haben. Sie können passende Stressbewältigungsstrategien umsetzen, indem sie sich untereinander und im Plenum austauschen. Die Lernenden können Yoga- und Atemübungen zur Schulung von Gelassenheit und Achtsamkeit anwenden, indem sie die Übungen angeleitet durchführen und ihre Wirkungen und reflektieren.
Mittwoch	<input type="checkbox"/> Zeitmanagement <input type="checkbox"/> Yoga zum Stressabbau / zur Stärkung am Arbeitsplatz	Die Lernenden erkennen ein gutes Zeitmanagement als Voraussetzung für ein effektives/stressfreies Handeln im Beruf und Alltag, indem sie Lerninhalte reflektieren und überlegen, wie ein persönliches

	<input type="checkbox"/> Yoga zur Entgiftung und Gesunderhaltung	<p>optimiertes Zeitmanagement in ihrem Berufsalltag angewendet werden kann.</p> <p>Sie können Yoga- und Atemtechniken zur individuellen Stärkung in beruflich herausfordernden / stressigen Situation und bei Konflikten am Arbeitsplatz anwenden.</p>
Donnerstag	<input type="checkbox"/> Persönliche Stressreaktionen <input type="checkbox"/> Stärkung der Abwehrkräfte <input type="checkbox"/> PMR zur individuellen Stärkung in beruflich belastenden Situationen	<p>Die Teilnehmenden können ihre körperlichen, kognitiven und psych. Reaktionen mit dem Stressmodell in Verbindung bringen und mit ihren eigenen Erfahrungen abgleichen. Sie können mit einfachen Yoga- und Atemübungen, sowie Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung ihre Abwehrkräfte, Gelassenheit und Widerstandskraft stärken, indem sie diese Techniken üben und deren Wirkungen erfahren. Anschl. können sie diese Techniken in ihren täglichen beruflichen Tagesablauf einbauen</p>
Freitag	<input type="checkbox"/> Transfer in den Berufsalltag	<p>Die Lernenden können durch die richtige Portion von gesunder Bewegung, Entspannung, Yoga, Atmung und gesunder Ernährungsweise zu einem gesunden und leistungsfähigen Lebensgefühl zurückkehren. Sie können durch verschiedene Yoga- und Atemübungen ihre eigenen körperlichen und mentalen Grenzen wieder spüren und sich durch Tipps zur Aktivierung körperlich und mental fit erhalten.</p>

## Zeitplan:

Sonntag	
16.00 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar
18.00 Uhr – 19.00 Uhr	Pause
19.00 Uhr – 20.30 Uhr	Seminar

Montag bis Donnerstag	
08.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 15.00 Uhr	Pause
15.00 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar

Freitag	
08.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 13.00 Uhr	Pause
13.00 Uhr – 14.30 Uhr	Seminar

## 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 (Höchst i. Odw.)
- Wangerooge

Ich

---

wohnhaft in

---

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung in Bremen ist anerkannt  
gem. AZ 23-17 2024/247MF bis 05.03.2026.



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