

## **Erste Schritte in Meditation und Yoga - zu Ruhe und Kraft kommen als Ressource für den beruflichen Alltag Beversee**

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an ArbeitnehmerInnen, die aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen kommen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und oder die Inhalte im beruflichen Kontext weitergeben möchten, sowie für alle, die mehr Bewegung und Kraft im Sinne von Stressprävention in ihren beruflichen Alltag bringen möchten.

Viele Menschen haben einen stressigen Berufs-Alltag, da sich die Anforderungen und Komplexität mitunter multipliziert haben. Die andauernde Anspannung und der damit einhergehende Energieverlust können zu einer hohen Belastung für den Organismus führen. Wer regelmäßig meditiert und Yoga übt, kann damit einen Weg finden, innerlich besser zur Ruhe zu kommen. Die Entwicklung der Resilienz, der seelische Widerstandsfähigkeit, wird gefördert und Sie kultivieren Gelassenheit, um neue Kraft zu schöpfen.

Meditation erscheint erstmal schwer, weil die Erwartungen meist recht hoch sind und viele falsche Vorstellungen kursieren. In diesem Bildungsurlaub üben Sie einen leichten Einstieg in die Praxis und Theorie der Meditation aus Sicht des ganzheitlichen Yoga. Die Inhalte werden für den Transfer in den Berufsalltag der Teilnehmenden aufbereitet, um nachhaltige Veränderungen zu fördern und zu kultivieren.

Dieses Seminar ist für AnfängerInnen geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

Bitte geeignete bequeme Kleidung für die Meditations-, Yoga - und Entspannungseinheiten mitbringen. Falls vorhanden bitte eigene Yogamatte und Yoga-Meditations-Kissen mitbringen.

**Termin: 01.04. - 05.04.2024**

**Leitung: Silke Bausch, Waldtherapeutin i.A., Yogalehrerin & Yogatherapeutin**

## Programm

Tag / Zeit	Thema	UE
<b>Montag</b>		
15.30 - 17.00	Begrüßung der TeilnehmerInnen Vorstellung der TeilnehmerInnen, Einführung „Erste Schritte zu Meditation und Yoga am See“	
17.00 - 18.30	Einführung in Meditation Einführung ins Hatha Yoga: Vorübungen	
20.00 - 21.00	Entspannungseinheit Transfer in den beruflichen Alltag	
<b>Dienstag</b>		
09.00 – 09.30	Atemübungen	
09.30 – 10.30	Was ist Yoga; Die 5 Säulen des Yoga Relevanz bezüglich Stressmanagement Bedeutung für den beruflichen Alltag	
11.00 – 12.30	Hatha Yoga (Anfänger Einheit)	
15.00 – 16.00	Was ist Yoga; Die 6 Yoga-Wege Relevanz bezüglich Stressmanagement Bedeutung für den beruflichen Alltag.	
16.00 – 16.30	Meditation (Atemübungen für die Ruhe des Geistes)	
16.30 – 18.00	Hatha Yoga (Anfänger Einheit) /Entspannung	
20.00 – 21.00	Abendentspannung , Bedeutung für den beruflichen Alltag	
<b>Mittwoch</b>		
09.00 – 09.30	Atemübungen	
09.30 – 10.30	Was ist Yoga, Raja Yoga, Meditation zur Findung persönlicher Affirmation und Relevanz bezüglich Stressmanagement Bedeutung für den beruflichen Alltag.	
11.00 - 12.30	Hatha Yoga (Anfänger Einheit)	
15.00 – 18.00	Achtsamkeitsspaziergang	
20.00 – 21.00	Abendentspannung , Bedeutung für den beruflichen Alltag	
<b>Donnerstag</b>		
09.00 – 09.30	Atemübungen – sanftes Pranayama	
09.30 – 10.30	Entspannung „to go“ für den beruflichen Alltag	
11.00 - 12.30	Hatha Yoga (Anfänger Einheit)	

15.00 - 16.00	Zeit- und Selbstmanagement, Kultivierung „Ich Zeit“ Relevanz bezüglich Stressmanagement Bedeutung für den beruflichen Alltag	
16.30 – 18.00	Hatha Yoga (Anfänger Einheit)/Entspannung	
20.00 – 21.00	Ausklang Bedeutung für den beruflichen Alltag	
<b>Freitag</b>		
09.00 – 09.45	Atemübungen	
09.45 - 11.00	Meditation & Entspannung – Affirmation, Visualisierung	
11.00 - 12.30	Übertragung des Erlernten in den persönlichen beruflichen Alltag. Abschlussbesprechung.	
	Unterrichtsstunden gesamt	<b>38,5</b>

**Stundenplan:** Programmänderungen vorbehalten.

Die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.

An unserem Institut unterrichten wir grundsätzlich mit einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung. (Theorie 60 %, Praxis 40 %)

Daher schließen sich an die theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umzusetzen.

**Zielgruppe:** Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich zunächst berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Im Besonderen richtet sich diese Veranstaltung an folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.
- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.
- 

**Veröffentlichungen:** Internet: [www.eag-fpi.com](http://www.eag-fpi.com) und [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de), Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre).