



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Informationen zum Bildungsurlaub

Ganzheitliche Yogapraxis erlernen als Stressprävention im Berufsalltag

Beversee

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Arbeitnehmer*innen, die aus gesundheits-fördernden, 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 Ruhe und Gelassenheit im Sinne von Stressprävention durch Yoga in ihren beruflichen Alltag bringen möchten.

Um den stetig wachsenden komplexen Anforderungen des Berufsalltag allzeit gerecht zu werden, sind Ruhe und Gelassenheit, Kraft und Beweglichkeit in Körper und Geist und damit ein intaktes Immunsystem immer wichtiger werdende persönliche Voraussetzungen. Eine ganzheitliche Yogapraxis kann mit einfachen Meditations- und Entspannungs-Techniken als auch mit kraftvollen oder entspannenden Yogaübungen für mehr Resilienz im Berufsalltag sorgen. Die naturnahe Umgebung der Akademie bildet den idealen Rahmen für die Inhalte des Seminars.

Bitte mitbringen: Sonnenschutz, Leggings, T-Shirt und Pulli, warme Socken, Sweatshirt, Regenkleidung.

Termin: 12.08. – 16.08. 2024, Hückeswagen

Leitung: Martina Müller, Diplom Yogalehrerin, zertifizierte Faszien-Trainerin

Programm

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag	Einführung ins Yoga - Ankommen & Grundasanas	
15:30 – 17:00	Begrüßung und Vorstellung Yoga: Stile, Möglichkeiten, das Gesamtspektrum – mit Yoga zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Stärke, Faszientraining für mehr Beweglichkeit und Anwendung in den Berufsalltag	2
17:00 – 18:30	Yoga: Yogaroutine I: Sitzen, Stehen, Liegen mit den Möglichkeiten auf dem Bürostuhl Yoga zu praktizieren	2
20:00 – 22:30	Abendentspannung – Meditation Transfer in den beruflichen Alltag	2
Dienstag	Loslassen und entspannen	
09.00 – 10:30	Theorie: Yogaschriften und Yogawelten als der Basis der Yogapraxis	2
10:45 – 12:15	Praxis: Den Atem unter Kontrolle bringen & richtig Atmen, um stressige Situationen zu meistern.	2
15:00 – 16:30	Praxis & Theorie: Atemtechniken und Praxis: Atemübungen Outdoor	2
16:45 – 18:15	Theorie: Atmen mit Mudras (Fingerhaltungen) für gezieltes Zur-Ruhekommen	2
20:00 - 21:30	Abend-Meditation Transfer in den beruflichen Alltag	2
Mittwoch	Rücken stärken	
09.00 – 10:30	Praxis: Morgen-Yoga: Gezielte Körperentspannungsübungen als Gegenpol für zu langes sitzen im Berufsalltag.	2
10:45 – 12:15	Theorie: Die Wirbelsäule als Gesamtsystem: Knochen, Faszien und Muskeln Faszientyp-Test zur Vermeidung von Rückenproblemen im Berufsalltag	2
15:00 – 16:30	Theorie Vortrag: Faszien-Yin-Yoga (Muskeln entspannen und dehnen) für einen entspannten Körper und einen entspannten Geist im Berufsalltag Praxis: Faszien-Training	2
16:45 – 18:15	Praxis: Yin-Yoga	2
20:00 – 21:30	Yoga Nidra – Tiefenentspannung Transfer in den beruflichen Alltag	2

Donnerstag	Steigerung der Ausdauer, Kraft und Koordination	
09:00 – 12:00	Theorie & Praxis: Naturwanderung mit Yogaübungen: Kraftvolle Atemübungen und Geh-Meditation und Asanas zur Entspannung und Kräftigung des Körpers	4
15:00 – 16:30	Theorie & Praxis: Übungen für den Berufsalltag: - Entspannung für Nacken, Rücken, Schultern, Routinen für mehr Ruhe und Gelassenheit im Berufsalltag	2
16:45 – 18:15	Innere Stärke & äußere Flexibilität - Zentrieren & Ausrichten - Flexibilität von Gelenken und Geist üben	2
20:00 – 21:30	Klang Meditation Transfer in den beruflichen Alltag	2
Freitag	Flexibilität der Gelenke	
09:00 – 10:45	Yogaroutinen für den Berufsalltag - Nacken und Schultern - Rücken und Wirbelsäule - Stärke und Kraft für den gesamten Körper	2
11:00 – 12:30	Feedbackrunde und Tipps für Yoga im Berufsalltag.	2
	Unterrichtsstunden gesamt	40

Organisatorisches:

Die TeilnehmerInnen werden gebeten, bequeme Kleidung und angenehmes Schuhwerk für längere Spaziergänge mitzubringen.

Zum 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.



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

-

Veröffentlichungen: Internet: www.eag-fpi.com und www.bildungsurlaub.de,
Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre).