

Informationen zum Seminar:

Ganzheitliche Yogapraxis erlernen als Stressprävention im Berufsalltag

Starnberger See, Kloster Bernried

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Arbeitnehmer*innen, die aus gesundheits-fördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen kommen, 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. Das Kloster Bernried, direkt am Starnberger See gelegen, bietet den idealen Rahmen für die Inhalte des Seminars.

Termin: **13.05. – 17.05.2024, Starnberger See, Kloster Bernried**
 02.09. – 06.09.2024, Starnberger See, Kloster Bernried

Dozentin: **Martina Müller, Diplom Yogalehrerin, zertifizierte Faszien Trainerin**

Programm:

Tag / Zeit	Thema	UE
Sonntag	Anreise	
20:00 – 20:45	Erstes Kennenlernen des Hauses und der Teilnehmenden, Organisatorisches für die Woche	
Montag	Was ist Yoga?	
9:00 – 9:45	Einzelgespräche zu individuellen beruflichen Anforderungen und Gesundheitszustand als Voraussetzung für eine Übertragbarkeit der Übungen für den beruflichen Alltag.	1
10:00 – 10:45	Vorstellung der TeilnehmerInnen und Lehrerin Yoga: Stile, Möglichkeiten, das Gesamtspektrum – mit Yoga zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Stärke, Faszientraining für mehr Beweglichkeit und Anwendung in den Berufsalltag	1
11:00 – 12:30	Yogaeinheit Praxis Yogaroutine I: Sitzen, Stehen, Liegen mit den Möglichkeiten auf dem Bürostuhl Yoga zu praktizieren	2
16:00 – 17:15	Yogaeinheit Praxis: Yogaroutine II: Erweiterung der Grundhaltungen im Stehen (ohne Matte), kurze Sequenzen für den Transfer in beruflichen Tagesablauf	1
17:30 – 18:15	Stressprävention im Arbeitskontext Meditation mit Hilfe von Mudras (Fingerhaltungen) für gezieltes Zur-Ruhekommen	1
20:00 – 20:45	Abendentspannung – Meditation – Transfer in den beruflichen Alltag	1
Dienstag	Loslassen und entspannen	
09.00 – 10:30	Theorie: Das ganzheitliche Yogasystem: Wie die Gedanken zur Ruhe kommen Yogaschriften und Yogawelten: Wie und warum Yoga als Grundlage der Stressprävention dient	2
10:45 – 12:15	Praxis: Pranayama – Beruhigung des Nervensystems zur Stressprävention im Arbeitskontext - Den Atem unter Kontrolle bringen & richtig Atmen, um stressige Situationen zu meistern	2
15:00 – 16:30	Praxis & Theorie Pranayama: Atemtechniken und Praxis: Atemübungen Outdoor	2
16:45 – 18:15	Theorie: Das Phänomen des Mudra-Systems (Fingerhaltungen) Atmen in Kombination mit Mudras für gezieltes Zur-Ruhekommen	2
20:00 - 20:45	Abend-Meditation – Transfer in den beruflichen Alltag	1

Mittwoch	Thema: Rücken stärken	
09:00 – 10:30	Yogaeinheit Praxis Morgen-Yoga Session: Gezielte Körperentspannungsübungen als Gegenpol für zu langes Sitzen im Berufsalltag	2
10:45 – 12:15	Theoretische Yogaeinheit Die Wirbelsäule als Gesamtsystem: Knochen, Faszien und Muskeln Fasziotyp-Test zur Vermeidung von Verspannung und Rückenproblemen im Berufsalltag	2
15:00 – 16:30	Theoretische Yogaeinheit (Impulsvortrag) Faszien-Yin-Yoga (Muskeln entspannen und dehnen) für einen entspannten Körper und einen entspannten Geist im Berufsalltag Yogaeinheit: Praxis Faszien-Training – für entspannte Muskeln	2
16:45 – 18:15	Yogaeinheit Praxis: Yin-Yoga – Langanhaltende Haltungen zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit im Berufsalltag	2
20:00 – 20:45	Yoga Nidra – eine Praxis für die Tiefenentspannung Transfer in den beruflichen Alltag zur Vermeidung von Schlafstörungen	1
Donnerstag	Thema: Steigerung der Ausdauer, Kraft und Koordination	
09:00 – 12:30	Yogaeinheit: Theorie & Praxis <ul style="list-style-type: none"> - Naturwanderung mit Yogaübungen: Kraftvolle Atemübungen und Geh-Meditation und Asanas zur Entspannung und Kräftigung des Körpers - Steigerung der Selbstwahrnehmung, um Stress und Burnout vorzubeugen 	4,6
15:00 – 16:30	Yogaeinheit: Theorie & Praxis Übungen für den Berufsalltag <ul style="list-style-type: none"> - Entspannung für Nacken, Rücken, Schultern, Routinen für mehr Ruhe und Gelassenheit im Berufsalltag 	2
16:45 – 18:15	Yogaeinheit: Innere Stärke & äußere Flexibilität <ul style="list-style-type: none"> - Zentrieren & Ausrichten - Flexibilität von Gelenken und Geist üben 	2
20:00 – 20:45	Klang Meditation Förderung der Konzentration im beruflichen Alltag	1
Freitag	Thema: Flexibilität der Gelenke	
09:00 – 10:45	Yogaeinheit: Praxis Yogaroutinen für den Alltag	2

	<ul style="list-style-type: none"> - Nacken und Schultern - Rücken und Wirbelsäule - Stärke und Kraft für den gesamten Körper 	
11:00 – 12:30	Feedbackrunde und Tipps für Yoga im Berufsalltag	2
	Unterrichtsstunden gesamt	38,5

Organisatorisches:

Die TeilnehmerInnen werden gebeten, bequeme, warme Kleidung und angenehmes Schuhwerk für längere Spaziergänge am See mitzubringen.
Yogamatten sind vorhanden.

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 um 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 und www.bildungsurlaub.de, Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre).