



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Informationen zum Seminar:

## **Gelassenheit entwickeln - Yoga und Meditation als Stressbewältigung im Berufsalltag - für Fortgeschrittene**

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Arbeitnehmer\*innen, 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.

*Dieses Seminar richtet sich an Personen, die bereits das erste Seminar „Gelassenheit entwickeln – Yoga und Meditation“ besucht haben oder die bereits über Vorerfahrungen mit Yoga und Meditation verfügen.*

Entspannung und Gelassenheit sind nicht primär Techniken, sondern Zustände unseres Körpers und Geistes, die durch das Wissen über ihre Funktionsweise und das Wissen über mich selbst sich ganz natürlich entwickeln. Im Verständnis schon des griechischen Philosophen Epiktet (ca. 50 – 138 n.Chr.), aber auch der kognitiven Therapie und der Yogaphilosophie liegt der Focus nicht auf äußeren Umständen, die scheinbar Stress verursachen, sondern auf Achtsamkeit und Meisterung unserer Gedanken.

In diesem Sinne baut das Seminar auf Vorerfahrungen auf und vermittelt mit Hilfe von Vorträgen, Hatha-Yoga-Praxis und Meditation / Achtsamkeitsübungen dann ein tieferes Verständnis und eine sensiblere Wahrnehmung von Körper und Geist.

Durch aufeinander aufbauende Yoga- und Meditationsübungen sowie durch die Vermittlung neuerer Erkenntnisse aus der Stressforschung und der Yoga-Philosophie lernen Sie immer mehr, Ihren Körper zu entspannen und Nervensystem und Geist zu beruhigen. So können Ressourcen entwickelt werden, um den Anforderungen der Arbeitswelt gelassener und mit neuem Blick begegnen zu können.

**Termin: 02.09. - 06.09.2024**

**Leitung:** Jutta Eulner, Dipl. Päd., Yogalehrerin (BYV), u.a. Yogatherapeutin (BYAT),  
Zentrumsleitung Yoga Vidya Bonn; Karl Eulner, Studienrat i.R.,  
Meditationslehrer, Zentrumsleitung Yoga Vidya Bonn



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

## Programm

Tag / Zeit	Thema	UE
<b>Montag</b>		
15.30 - 17.00	Eröffnung und Begrüßung der SeminarteilnehmerInnen Einführung in die Seminarthematik „Yoga und Meditation als Stressbewältigung“ Stress: Geschichte und Begriffsbestimmung (W. Cannon; Hans Selye)	
17.00 - 18.30	Einführung in Meditation: Bodyscan und Atembeobachtung Hatha Yoga (Anfänger/ Mittelstufe sanft)	
20.00 - 21.30	Abendmeditation Sakshi Bhav: Stärkung des inneren Beobachters Transfer in den beruflichen Alltag	
<b>Dienstag</b>		
07.15 - 08.00	Yoga am Morgen (freiwillig)	
09.00 - 10.00	Vortrag: Psychologische Sichtweisen und Erklärungsansätze von Stress	
10.00 - 12.00	Hatha Yoga (Anfänger/ Mittelstufe - Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen; Pranayama; Asanas)	
15.00 - 15.30	Vortrag: Die yogische Sichtweise von Stress: Ragas und Dveshas, Teil 1	
15.30 – 16.30	Meditation (Übungen zur Körperentspannung; Atemübungen für die Ruhe des Geistes)	
16.30 – 18.30	Hatha Yoga (mit Progressiver Muskelentspannung nach Jakobsen; Pranayama; Asanas) Transfer in den beruflichen Alltag	
<b>Mittwoch</b>		
07.15 - 08.00	Hatha Yoga am Morgen (freiwillig)	
09.00 - 10.00	Vortrag: Die yogische Sichtweise von Stress: Ragas und Dveshas, Teil 2	
10.00 - 12.00	Hatha Yoga (mit Progressiver Muskelentspannung nach Jakobsen; Pranayama; Asanas)	
15.00 - 16.00	Inner Space: Meditationstechniken zur Beobachtung und Beruhigung der Gedanken	
16.00 - 17.00	Wiederholung und Vertiefung; Vortrag zu neueren Erkenntnissen der Neurobiologie zur Funktion des Geistes im Vergleich zum traditionellem Wissen der Yogaphilosophie (Antakarana und seine 4 Funktionen)	
17.00 – 18.30	Hatha Yoga: Asanas zur Stärkung der Selbstwahrnehmung	



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

	Transfer in den beruflichen Alltag	
<b>Donnerstag</b>		
07.15 - 08.00	Yoga am Morgen (freiwillig)	
09.00 -10.00	Meditationsübungen: Die unbeteiligte BeobachterIn	
10.00 -12.00	Hatha Yoga (mit Progressiver Muskelentspannung nach Jakobsen; Pranayama; Asanas)	
15.00 - 16.00	Karma Yoga: Gleichmut des Geistes	
16.00 - 17.00	Karma Yoga: Handeln mit einer neuen Einstellung	
17.00 – 18.30	Hatha Yoga mit Tiefenentspannungstechniken	
<b>Freitag</b>		
07.15 - 08.00	Yoga am Morgen (freiwillig)	
08.45 - 09.45	Meditationstechniken für den Alltag	
09.45 - 11.45	Hatha Yoga (mit Progressiver Muskelentspannung nach Jakobsen; Pranayama; Asanas)	
11.45 - 12.30	Abschlussbesprechung: Reflexion über das Gelernte; Wie geht es weiter im beruflichen Alltag?	
	Unterrichtsstunden gesamt	40,5

**Stundenplan:** Programmänderungen vorbehalten.

Die Veranstaltungsinhalte lassen sich in keinen starren didaktischen Rahmen einordnen. Der Natur nach entwickelt und entfaltet sich der Lerninhalt u.a. an dem situativ entstehenden Lernprozess.

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).