

Informationen zum Seminar:

## **Gelassenheit entwickeln Einführung in Yoga und Meditation als Stressbewältigung im Berufsalltag**

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.

"Die Weltgesundheitsorganisation sieht Stress als eines der größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts. Über 80% der Deutschen klagen über zu viel Stress am Arbeitsplatz. Vielen Menschen gelingt es selbst in der Freizeit nicht mehr abzuschalten und sich zu erholen, viele psychosomatische Krankheiten können die Folge sein.

Dieses Seminar vermittelt mit Yoga und Meditation / Achtsamkeitsübungen einfache und sehr wirksame Methoden, Stress abzubauen und Entspannung / Wohlbefinden zu fördern. Durch aufeinander aufbauende Yoga- und Meditationsübungen sowie durch die Vermittlung neuerer Erkenntnisse aus der Stressforschung und der Yoga-Philosophie lernen Sie, 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.

Für dieses Seminar sind keine Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich!

**Termin: 10.06. - 14.06.2024**

**Leitung: Jutta Eulner, Dipl. Päd., Yogalehrerin; Karl Eulner, Studienrat i.R.;  
Meditationslehrer; beide: Zentrumsleitung Yoga Vidya Bonn**

**Programm**

Tag / Zeit	Thema	UE
<b>Montag</b>		
15.30 - 17.00	Eröffnung und Begrüßung der SeminarteilnehmerInnen Vorstellung der TeilnehmerInnen, Ziele + Wünsche für diese Fortbildung 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 Einführung ins Hatha Yoga (Anfänger sanft)	
20.00 - 21.30	Abendmeditation (Stärkung des inneren Beobachters)	
<b>Dienstag</b>		
07.15 - 08.00	Yoga am Morgen (freiwillig)	
09.00 - 10.00	Erläuterung des Ansatzes der Transaktionalen Stresstheorie nach Lazarus	
10.00 - 12.00	Hatha Yoga (Anfänger/ Progressive Muskel Entspannung; Pranayama; Asanas)	
15.00 - 15.30	Vortrag: Coping – Umgang mit Stress	
15.30 – 16.30	Meditation (Übungen zur Körperentspannung; Atemübungen für die Ruhe des Geistes)	
16.30 – 18.30	Hatha Yoga (Anfänger mit PMR; Pranayama; Asanas) Transfer in den beruflichen Alltag	
<b>Mittwoch</b>		
07.15 - 08.00	Yoga am Morgen (freiwillig)	
09.00 - 10.00	Vortrag: Problemorientiertes Coping und emotionsorientiertes Coping	
10.00 - 12.00	Hatha Yoga (Anfänger - PMR; Pranayama; Asanas)	
15.00 - 16.00	Meditationstechniken zur Beobachtung der Gedanken	
16.00 - 17.00	Vortrag zu neueren Erkenntnissen der Neurobiologie zur Funktion des Gehirns im Vergleich zum traditionellem Wissen der Yogaphilosophie (Antakarana)	
17.00 – 18.30	Hatha Yoga: Asanas zur Stärkung der Selbstwahrnehmung Transfer in den beruflichen Alltag	
<b>Donnerstag</b>		
07.15 - 08.00	Yoga am Morgen (freiwillig)	
09.00 -10.00	Meditationsübungen: Die unbeteiligte BeobachterIn	

15.00 - 16.00	Entspannungsübungen für den beruflichen Alltag	
16.00 - 17.00	Prioritäten setzen: Was will ich? Was ist wichtig? Was muss getan werden? Zeit- und Selbstmanagement-Strategien	
17.00 – 18.30	Hatha Yoga mit Tiefenentspannungstechniken Transfer in den beruflichen Alltag	
<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 (Anfänger mit PMR; Pranayama; Asanas)	
11.45 - 12.30	Abschlussbesprechung: Reflexion über das Gelernte; Wie geht es weiter im beruflichen Alltag?	
	Unterrichtsstunden gesamt	<b>40,5</b>

**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).