



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Informationen zum Seminar:

## **Mit Yoga, Waldbaden und dem *5 Lichter Ritual* ins neue Berufsjahr starten**

### **Beversee**

Ende Oktober beginnt die stille und auch dunkle Jahreszeit. Die Bäume lassen ihre Blätter los und die Natur zieht sich in die Winterruhe zurück. Auch bei uns Menschen ist jetzt die Versuchung groß, sich zu Hause zu verkriechen, mehr Zeit mit Videos zu verbringen oder auch die verführerische Keksschachtel öfter aus dem Schrank zu nehmen. In diesem Bildungsurlaub möchten wir Sie einladen, dennoch aktiv zu bleiben, mit Hilfe von Yoga-Ritualen indoor und in der frisch-kühlen Natur des Winterwaldes outdoor das vergangene berufliche Jahr Revue passieren zu lassen und unter verschiedenen Gesichtspunkten zu reflektieren und mit frischer Kraft ins Neue Jahr zu starten. Mit Methoden aus dem Yoga, der Integrativen Waldtherapie und dem 5 Lichter Ritual wollen wir zurückblicken und einen Ausblick auf das kommende Jahr wagen.

Themen der beruflichen Situation und ihren Zielen verbinden sich mit Wünschen und Strategien zur persönlichen Work-Life Balance und Stressreduktion. Unsere Akademie inmitten der Natur am Beversee gelegen, eignet sich in idealer Weise als Rahmen für diese Veranstaltung.

Bitte bringen Sie dazu geeignete und wetterfeste Kleidung mit. Für die Yogaeinheiten sind bequeme Leggings, T-Shirt und Pulli zum Überziehen, sowie warme Socken die perfekte Kleidung. Wer bereits Yogamatte und Yogakissen besitzt, gerne mitbringen.

**Termin: 09.12. – 13.12.2024**

**Leitung: Silke Bausch; integrative Waldtherapeutin, zertifizierte Yogalehrerin & Yogatherapeutin**

## Programm

Tag / Zeit	Thema	UE
<b>Montag</b>	<b>Das erste Licht „leicht werden“</b>	
15.30 - 18.30	Ankommen und Kennenlernen Allgemeine Informationen zum Ablauf der Woche Klärung der individuellen beruflichen Ziele	4
18.30 - 19.30	Abendessen	
19.30 - 21.45	<b>Das erste Licht „leicht werden“</b> Fokussierung, die 5 Rhythmen und Herzmeditation Transfer in den beruflichen Alltag- Ziele Was kann im beruflichen Alltag verändern, um zu mehr Leichtigkeit zu gelangen?	3
<b>Dienstag</b>	<b>Das zweite Licht „zufrieden werden“</b>	
08.30 - 09.15	Frühstück	
09.30 - 12.30	Bewegung am See Waldbaden & Achtsamkeitsimpulse in der Natur zum Thema	4
12.30 - 15.00	Mittagspause	
15.30 - 18:30	<b>Das zweite Licht „zufrieden werden“</b> Yin Yoga und von Herz zu Herz Übung Persönliche Arbeitszufriedenheit definieren	4
18.30 - 19.15	Abendessen	
19:30 - 20:15	Klänge und Frequenzen Persönliche Auswertung des Themas Transfer in den beruflichen Alltag	1
<b>Mittwoch</b>	<b>Das dritte Licht „sicher werden“</b>	
08.00 - 09.15	Frühstück	
09.30 - 12.30	Bewegung am See Waldbaden & Achtsamkeitsimpulse in der Natur zum Thema	4
12.30 - 15.30	Mittagspause	

15.30 - 18.30	<b>Das dritte Licht „sicher werden“</b>  Welche Ressourcen habe ich für meine Arbeit, wie will ich diese umsetzen? Reframing Yogareihe für Mut und Kraft	4
18.30 - 19.30	Abendessen	
19:30 - 20:15	Klängen und Frequenzen Persönliche Auswertung des Themas Transfer in den beruflichen Alltag	1
<b>Donnerstag</b>	<b>Das vierte Licht „frischer werden“</b>	
08.30 - 09.15	Frühstück	
09.30 - 12:30	Bewegung am See Naturmeditation und Zeit für Dich	4
12.30 - 16:15	Mittagspause	
16:15 - 18:30	<b>Das vierte Licht „frischer werden“</b>  Yoga am See & Lichtmeditation Wie kann ich mehr Frische in den Arbeitsalltag integrieren?	3
18.30 - 19.30	Abendessen	
19.30 - 21.00	Feuer – und Dankbarkeitsritual	2
<b>Freitag</b>	<b>Das fünfte Licht „zuversichtlich werden“</b>	
07.30 - 09.30	Frühstück und Packen	
09:30 - 11.00	<b>Das fünfte Licht „zuversichtlich werden“</b> steht für den Ausblick auf das nächste Jahr, Wünsche und Vorhaben Fokus & meditative Visionsreise	2
11.00 - 12.30	Abschlußrunde Gesamtauswertung	2
	Unterrichtsstunden gesamt	<b>38,0</b>

**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.
- 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).