



Informationen zum Seminar:

Stille am See: Mit Yoga & Achtsamkeit das Jahr verabschieden für den Berufsalltag!

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen sowie anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Das Seminar kann jedoch auch unabhängig davon gebucht werden.

Unser Bewusstsein nimmt viele Reize auf. Die Welt wird durch die Digitalisierung zunehmend schneller und wir können uns dem nur bedingt entziehen. Fehlt der nötige Abstand und Entspannung, steht der Körper unter Dauerstress. Wir haben kreisende Gedanken, wir verharren in unserem Kopfkino, in Gedankenschlaufen, spannen oft unbemerkt unsere Muskeln an oder knirschen mit den Zähnen. Wir sind im Autopilotenmodus und funktionieren.

Yoga, Entspannung & Meditation helfen dabei Achtsamkeit zu entwickeln und zurück in ein entspanntes, ausgeglichenes und kraftvolles Leben zu führen. Ursprünglich kommt das Üben von Achtsamkeit aus dem Buddhismus. Achtsam zu sein heißt, im Hier und Jetzt sein, sowohl körperlich als auch mental. Wer sich wenig Sorgen um Vergangenes oder Zukünftiges macht, kann sich besser auf das Wesentliche konzentrieren – nämlich den Moment, genau jetzt. Denn genau JETZT entscheiden wir, auf was wir den Fokus legen.

In dieser Bildungswoche liegt der Fokus auf Entschleunigung durch Yoga, Entspannungstechniken, Meditationen und Übungen aus der Achtsamkeitslehre. Über die Ruhe und Gegenwärtigkeit in die Kraft und Zufriedenheit. Sie wagen einen kurzen Rückblick in Ihr Jahr 2024 und richten sich bewusst positiv auf das Jahr 2025 aus. Dazu lernen Sie Tools kennen, um Ihre Ressourcen zu stärken und in den Alltag zu integrieren.

Bitte geeignete bequeme Kleidung für die Meditations-, Yoga - und Entspannungseinheiten mitbringen. Bitte eigene Yogamatte und Yoga-/Meditations-Kissen mitbringen. Wir werden auch in der Natur spazieren gehen, daher bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.

Termin: 25.11. - 29.11.2024

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

Programm

| Tag / Zeit | Thema | UE |
|-------------------|---|-----------|
| Montag | | |
| 15.30 -17.00 | Begrüßung und Vorstellung Einführung und Organisatorisches | 2 |
| 17.00 - 18.30 | Achtsamkeit – Signale des Körpers / Übungen | 2 |
| 19.30 - 21.00 | Spannung & Entspannung | 2 |
| Dienstag | | |
| 07.30 – 08.15 | Stille Meditation & Sonnengruß am Morgen/ freiwillig | 1 |
| 09.15 – 10.00 | Atemübungen am See | 1 |
| 10.00 – 12.15 | Yoga & Achtsamkeit – Wahrnehmung / Übungen | 3 |
| 15.00 – 16.30 | Achtsamkeit – Stressauslöser / Übungen | 2 |
| 16.30 – 18.00 | Formelle und Informelle Übungen in Selbsterfahrung Transfer in den beruflichen Alltag | 2 |
| Mittwoch | | |
| 07.30 – 08.15 | Stille Meditation & Sonnengruß am Morgen / freiwillig | 1 |
| 09.15 – 10.00 | Atemübungen am See | 1 |
| 10.00 – 12.15 | Yoga & Achtsamkeit – Gelassenheit / Übungen | 3 |
| 15.00 – 16.30 | Akzeptanz - Achtsamkeitsspaziergang | 2 |
| 16.30 – 18.00 | Entspannung und Rückschau in 2024 Transfer in den beruflichen Alltag | 2 |
| Donnerstag | | |
| 07.30 – 08.15 | Stille Meditation & Sonnengruß am Morgen / freiwillig | 1 |
| 09.15 – 10.00 | Atemübungen am See | 1 |
| 10.00 – 12.15 | Yoga & Achtsamkeit - Bewusstsein / Übungen | 3 |
| 15.00 - 16.30 | Hatha Yoga/ Yin Yoga (Anfänger Einheiten) | 2 |
| 16.30 – 18.00 | Entschlossenheit, Kraft und Ressourcen für 2025 | 2 |
| 20.00 – 21.30 | Ausklang des Tages entsprechend den persönlichen Bedürfnissen der Teilnehmer/innen | 2 |
| Freitag | | |
| 09.15 – 10.00 | Atemübungen am See | 1 |
| 10.00 – 10.45 | Meditation | 1 |
| 11.00 - 12.30 | Transfer der Erfahrungen in den persönlichen und beruflichen Alltag und Abschlussbesprechung | 2 |
| | Unterrichtsstunden gesamt | 39 |



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 Weiterbildung 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).