Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Informationen zum Seminar:

Waldyoga und Naturmeditation als Stressreduktion 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.

Im Alltag sind viele von uns fast perfekt durchorganisiert, oft überladen mit Aufgaben, Verpflichtungen und Wünschen anderer bis hin zur sogenannten „Selbstoptimierung“. Vieles davon ist uns bewusst und trotzdem ist es häufig schwierig, aus diesem Hamsterrad auszusteigen.
In diesem Bildungsurlaub lernen Sie mit dem Wind zu gehen, anstatt sich gegen Ihn zu stemmen. Eine gute mentale Verwurzelung zu kultivieren, Innere Stärke und äußere Flexibilität im Alltag aufzubauen.
Bewegung und Ruhe in der Natur helfen Ihnen dabei. Durch die Aufenthalte in der Natur werden Ihre Abwehrkräfte aktiviert und Ihr Immunsystem gestärkt. Entdecken Sie Ihre Naturverbundenheit wieder.
Klang & Entspannungseinheiten am Abend fördern Ihr Wohlbefinden und einen erholsamen Schlaf.
Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher Methodenmix, der Ihre Gesundheit fördert, Ihren Stresslevel reduziert. Die Inhalte werden für den Transfer in den Berufsalltag aufbereitet, um nachhaltige Veränderungen zu kultivieren und zu fördern.

Dieses Seminar ist auch für AnfängerInnen geeignet, denn es sind keine Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich! Bitte bequeme Kleidung für die Meditations-, Yoga- und Entspannungseinheiten und - falls vorhanden – die eigene Yogamatte und das eigene Yoga-Meditationskissen mitbringen. Wir werden bei jedem Wetter in die Natur gehen, daher sorgen Sie bitte auch für Ihre wetterfeste Kleidung.

Termin: 22.07.- 26.07.2024

Leitung: Silke Bausch, Waldtherapeutin, Yogalehrerin & Yogatherapeutin

Programm

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag		
15.30 - 17.00	Begrüßung, Organisatorisches, Kennenlernen „**Mit Waldyoga & Naturmeditation zur Klarheit & Balance**“	2
17.00 - 18.30	Einführung in das Thema: • Meditation & Yoga • Innere Stärke und äußere Flexibilität; Betrachtung des eigenen Status Quo	2
20.00 - 21.30	Abendentspannung - Deep Relax; Klang & Entspannung	2
Dienstag		
09.15 - 09.45	Atemübungen – sanftes Pranayama	0,6
10.00 - 12.30	Innere Stärke und äußere Flexibilität • Zentrieren & Ausrichten • Yoga im Wald (Anfänger Level)	3,3
15.00 - 16.30	Naturmeditation	2
17.00 - 18.00	Yoga indoor (Anfänger Level)	1,3
20.00 - 21.30	Abendentspannung - Deep Relax; Klang & Entspannung Transfer in den beruflichen Alltag	2
Mittwoch		
09.15 - 09.45	Atemübungen – sanftes Pranayama	0,6
10.00 - 12.30	Innere Stärke und äußere Flexibilität • Akzeptieren & Transformieren • Yoga im Wald (Anfänger Level)	3,3
15.00 - 18.00	Waldbaden	4
20.00 - 21.30	Abendentspannung - Deep Relax; Klang & Entspannung Transfer in den beruflichen Alltag	2
Donnerstag		
09.15 - 09.45	Atemübungen – sanftes Pranayama	0,6
10.00 - 12.30	Innere Stärke und äußere Flexibilität • Sich dem öffnen, was jenseits liegt. • Yoga im Wald (Anfänger Level)	3,3
15.00 - 16.30	Naturmeditation	2
17.00 - 18.00	Yoga indoor (Anfänger Level)	1,3
20.00 - 21.30	Ausklang des Tages entsprechend den persönlichen Bedürfnissen der TeilnehmerInnen	2

Freitag		
09.00 - 09.30	Atemübungen – sanftes Pranayama	0,6
09.30 - 11.00	Naturmeditation	2
11.00 - 12.30	Übertragung des Erlernten in den persönlichen beruflichen Alltag. Abschlussrunde.	2
	Unterrichtsstunden gesamt	**38,9**

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