

Informationen zum Seminar:

## **Work-Life-Balance durch Yin Yoga & Faszien Yoga**

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an ArbeitnehmerInnen, die viel am Schreibtisch sitzend arbeiten, wie auch an Teilnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und oder die die Inhalte im beruflichen Kontext weitergeben möchten. Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Darüber hinaus kann die mit Atemübungen und Meditation verbundene innere Einkehr genutzt werden, das eigene Verhalten gegenüber den Mitmenschen im Berufsalltag zu reflektieren, um es positiver zu gestalten.

Faszien sind ein netzartiges und elastisches Bindegewebe. Sie umhüllen die Muskeln, durchdringen Organe, sind Stoßdämpfer für die Knochen und helfen dabei, dass alles im Körper an seinem Platz bleibt. Im Idealfall sind die Faszienfasern gut durchfeuchtet und geschmeidig. Verlieren sie ihre Elastizität oder verkleben, können Schmerzen und Verspannungen die Folge sein. Verschiedene Faszientherapie-Ansätze wie die Aktivierung der Faszien mit einer Faszienrolle, Faszien Yoga & Yin Yoga helfen dabei, Beschwerden vorzubeugen und die Beweglichkeit des Bindegewebes aufrechtzuerhalten.

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie verschiedene Elemente aus dem Yoga mit dem Schwerpunkt Faszien kennen. Je nach Wetterlage wird das Programm draußen auf den Wiesen am See oder im luftigen Yoga-Raum in der Akademie praktiziert. Im Programm dieser Woche steht ein Achtsamkeitsspaziergang im Wald. 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 eine Faszienrolle, Yogamatte und Yogakissen besitzt, gerne mitbringen.

**Termine: 05.02. – 09.02.2024**  
**25.03. – 29.03.2024**  
**21.10. – 25.10.2024**

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

## Programm

Tag / Zeit	Thema	UE
<b>Montag</b>		
15.30 - 17.00	Begrüßung und Vorstellungsrunde Allgemeine Informationen zum Ablauf und Einführung in das Thema der Woche.	2
17.00 - 18.30	Theorie: Der Faszien-Typen-Test Praxis: Yoga - sanftes Dehnen	2
18.30 - 19.15	Abendessen	
19.15 - 20.00	Individuelle und persönliche Gesundheit	1
20.00 - 21.30	Theorie: Unterschiede - Yin Yoga / Faszien Yoga / FaYo / Yoga mit der Faszienrolle Praxis: sanftes Dehnen & Entspannen Transfer in den beruflichen Alltag	2
<b>Dienstag</b>		
07.30 - 08.15	Pranayama (Atemübungen)	1
08.30 - 09.15	Frühstück	
09.30 - 11.00	Theorie: Wissenswertes rund um die Faszien	2
11.00 - 12.30	Praxis: Faszien Yoga; beleben durch Rollen und durch Massage	2
12.30 - 15.00	Mittagspause	
15.00 - 15.45	Theorie: Yin Yoga - Meridiane und Elemente	1
15.45 - 16.30	Praxis: Meditative Meridian Yin Yoga Einheit	1
16.30 - 17.15	Yoga Übung	1
18.30 - 19.15	Abendessen Transfer in den beruflichen Alltag	
<b>Mittwoch</b>		
07.30 - 08.15	Pranayama (Atemübungen)	1
08.30 - 09.15	Frühstück	
09.30 - 12.30	Theorie und Praxis: Austausch zur Übung des Vortages. Faszien Yoga / Yin Yoga Tiefenentspannung	4
12.30 - 15.00	Mittagspause	
15.00 - 18.00	Ein Nachmittag in Stille - Achtsamkeitsspaziergang im Wald Körperübungen zum Spüren der Faszien Achtsamkeitsübungen zum Wahrnehmen	4
18.30 - 19.15	Abendessen Transfer in den beruflichen Alltag	

<b>Donnerstag</b>		
07.30 - 08.15	Pranayama ( Atemübungen)	1
08.30 - 09.15	Frühstück	
09.30 - 10.15	Praxis: geführte Meditation	1
10.30 - 12.00	Praxis: Yoga mit der Faszienrolle	2
12.00 - 15.00	Mittagessen	
15.00 - 18.00	Theorie und Praxis: Der Faszienball / die Faszienrolle zur Lockerung der Hals-, Schulter-, Kiefer -,und Gesichtsmuskulatur Theorie: Energiezentren des Körpers Praxis: Faszien Yoga / Yin Yoga durch die Energiezentren	4
18.30 - 19.15	Abendessen	
19.30 - 21.00	Chakra Meditation Faszien aktivieren durch Vibration, Klang und Gesang Tiefenentspannung Transfer in den beruflichen Alltag	2
<b>Freitag</b>		
07.30 - 09.15	Frühstück und Packen	
09:30 - 10.15	Praxis: geführte Meditation	1
10.15 - 11.00	Abschlussübung Faszien-Yoga Wahrnehmungsübungen	1
11.00 - 12.30	Abschlußrunde:  Auswertung Möglichkeiten des Transfers in den beruflichen Kontext	2
	Unterrichtsstunden gesamt	<b>38,0</b>

### Organisatorisches:

Die TeilnehmerInnen werden gebeten, bequeme Kleidung und angenehmes Schuhwerk für längere Spaziergänge mitzubringen.



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

### **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).