

Informationen zum Seminar:

**Yoga am See – durch Bewusstheit & Flexibilität Resilienz für den Berufsalltag stärken**

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Arbeitnehmer\*innen 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

Sie stärken Ihre Resilienz, indem Sie Achtsamkeit auf Ihren Körper und seine Rückmeldungen an die Umwelt richten. Dadurch können Sie Ihre körperlichen Reaktionen erforschen und besser verstehen. Ihr Verhalten gegenüber Stress verändert sich durch diese Beobachtungen und Erforschungen positiv. Sie begegnen Ihrer Anpassungsfähigkeit, Flexibilität, Beweglichkeit und inneren Spannkraft – im Innen wie im Außen.

Resilienz bedeutet auch in Balance zu sein. Unter Stress fokussieren sich die Menschen oft auf das, was im Leben gerade nicht rund läuft – auf das, was dysfunktional ist. Oft ist es schwer, das Gedanken-Karussell zum Stehen zu bringen. Grübeln und die eigene Negativ-Kompetenz sind oft gut geübt. Beim Resilienz-Training geht es darum, die Gedanken auch unter Anspannung für Optimismus und ziieldienliche Sichtweisen zu öffnen. Unterstützend erarbeiten Sie für sich den Transfer in die Arbeitswelt.

Bitte geeignete bequeme Kleidung für die Meditations-, Yoga - und Entspannungseinheiten mitbringen. Ebenso eine eigene Yogamatte und Yoga- /Meditations-Kissen sowie wetterfeste Kleidung.

**Termin: 29.07. - 02.08.2024**

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

## Programm

Tag / Zeit	Thema	UE
<b>Montag</b>		
15.30 – 17.00	Begrüßung und Vorstellung Einführung und Organisatorisches	2
17.00 - 18.30	Einführung in das Konzept der Resilienz	2
20.00 - 21.30	Entspannung - Yoga Nidra Transfer in den beruflichen Alltag	2
<b>Dienstag</b>		
07.30 – 08.15	Stille Meditation & Sonnengruß	1
09.15 – 10.00	Atemübungen und Gehmeditation am See	1
10.00 – 12.15	Yoga, Resilienz und Improvisationsvermögen	3
15.00 – 16.30	achtsames Yoga	2
16.30 – 18.00	Yoga, Resilienz und Optimismus Transfer in den beruflichen Alltag	2
<b>Mittwoch</b>		
07.30 – 08.15	Stille Meditation & Sonnengruß	1
09.15 – 10.00	Atemübungen und Gehmeditation am See	1
10.00 – 12.15	Yoga, Resilienz und Akzeptanz	3
15.00 – 16.30	Achtsamkeitsspaziergang und Meditation am See	2
16.30 – 18.00	Yoga, Resilienz – Lösungsorientierung und Kreativität Transfer in den beruflichen Alltag	2
<b>Donnerstag</b>		
07.30 – 08.15	Stille Meditation & Sonnengruß	1
09.15 – 10.00	Atemübungen und Gehmeditation am See	1
10.00 – 12.15	Yoga, Resilienz – Selbstregulation und Selbstfürsorge	3
15.00 - 16.30	achtsames Yoga – mit Yin Elementen	2
16.30 – 18.00	Yoga, Resilienz – Selbstverantwortung und Gestaltungskraft	2
20.00 – 21.30	Yoga, Resilienz – Zukunftsgestaltung und Vision Transfer in den beruflichen Alltag	2
<b>Freitag</b>		
09.15 – 10.00	Atemübungen und Gehmeditation am See	1
10.00 – 10.45	meditative Visionsreise	1
10.45 - 12.15	Transfer der Erfahrungen in den persönlichen und beruflichen Alltag und Abschlussbesprechung	2
	Unterrichtsstunden gesamt	<b>39</b>

**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](http://www.eag-fpi.com) und [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de), Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre).