

Informationen zum Seminar:

## **Yoga und Meditation als Stressbewältigung für den Berufsalltag**

### **Schwarzwald**

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.

Die zunehmende Komplexität unseres beruflichen Alltags, neue Anforderungen und dauerhafter Zeitdruck bringt viele Menschen an ihre persönliche Belastungsgrenze. Andauernder Druck, Stress schlagen sich dann vermehrt physisch und psychisch nieder und senken die Widerstandsfähigkeit unseres Immunsystems. Dieses Seminar vermittelt mit Yoga und Meditation / Achtsamkeitsübungen einfache und sehr wirksame Methoden, Stress abzubauen, Entspannung und Wohlbefinden zu fördern und eine stabile psychische Widerstandskraft zu trainieren. So stärken wir unsere persönliche Resilienz-Fähigkeit!

In diesem Seminar werden wir mit aufeinander aufbauenden Yoga - und Meditationsübung sowie mit der Vermittlung neuerer Erkenntnisse aus der Stressforschung, der sieben Säulen der Resilienz und den Sichtweisen der Yogaphilosophie lernen, unseren Körper zu entspannen sowie Nervensystem und Geist zu beruhigen. So können wir Ressourcen entwickeln, um den Anforderungen der Arbeitswelt gelassener und mit neuem Blick zu begegnen. Dieses Seminar ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet und orientiert sich an den Erfahrungen der Teilnehmenden.

**Termin: 03.06. – 07.06.2024 und 30.09. – 04.10.2024**

**Leitung: Jutta Eulner, Dipl. Päd., Yogalehrerin; Yogatherapeutin / Karl Eulner, Studienrat i.R.; Meditationslehrer;  
beide leiten das Yoga Vidya Center in Bonn und Niederdürenbach (Eifel)**

**Programm**

Tag / Zeit	Thema	UE
<b>Montag</b>		
09.00 - 10.30	Eröffnung und Begrüßung der SeminarteilnehmerInnen Vorstellung der TeilnehmerInnen, Einführung in die Seminarthematik „Yoga und Meditation als Stressbewältigung“ Stress: Geschichte und Begriffsbestimmung (W. Cannon; Hans Selye)	2
11.00 - 12.30	Einführung ins Hatha Yoga	2
15.00 - 16.30	Meditation Einführung und Atembeobachtung	2
17.00 – 18.30	Yoga und Atemübungen am See Transfer in den Berufsalltag	2
<b>Dienstag</b>		
07.15 - 08.00	Yoga am Morgen	
09.00 - 10.30	Erläuterung des Ansatzes der Transaktionalen Stresstheorie nach Lazarus	2
11.00 - 12.30	Hatha Yoga (Anfänger/ Progressive Muskel Entspannung; Pranayama; Asanas)	2
15.00 - 15.45	Vortrag: Coping – Umgang mit Stress	1
16.00 – 16.45	Meditation (Übungen zur Körperentspannung; Atemübungen für die Ruhe des Geistes)	1
17.00 – 18.30	Hatha Yoga für den Rücken (Anfänger mit PMR; Pranayama; Asanas)	2
20.00 – 21.30	Meditation Transfer in den Berufsalltag	2
<b>Mittwoch</b>		
07.15 - 08.00	Yoga am Morgen	
09.00 - 10.30	Vortrag: Problemorientiertes Coping und emotionsorientiertes Coping	2
11.00 - 12.30	Hatha Yoga (Anfänger - PMR; Pranayama; Asanas)	2
15.00 - 15.45	Meditationstechniken zur Beobachtung der Gedanken	1
16.00 - 16.45	Vortrag zu neueren Erkenntnissen der Neurobiologie zur Funktion des Gehirns im Vergleich zum traditionellen Wissen der Yogaphilosophie (Antakarana)	1
17.00 – 18.30	Hatha Yoga: Asanas zur Stärkung der Selbstwahrnehmung Transfer in den Berufsalltag	2

<b>Donnerstag</b>		
07.15 - 08.00	Yoga am Morgen	
09.00 - 09.45	Meditationsübungen: Die unbeteiligte BeobachterIn	1
10.00 – 10.45	Karma Yoga: Gleichmut des Geistes	1
11.00 – 12.30	Hatha Yoga –Trainingseffekte + Balance	2
15.00 - 16.30	Die yogische Sichtweise von Stress Prioritäten setzen: Was will ich? Was ist wichtig? Was muss getan werden? Zeit- und Selbstmanagement-Strategien	2
17.00 – 18.30	Hatha Yoga mit Yin Yoga Elementen/ Tiefenentspannungstechniken	2
20.00 – 21.15	Erweiterte Yogaübung Transfer in den Berufsalltag	1,5
<b>Freitag</b>		
07.15 - 08.00	Yoga am Morgen (freiwillig)	
09.30 - 10.15	Meditationstechniken für den Alltag	1
10.45 - 12.00	Abschlussbesprechung: Reflexion über das Gelernte; Wie geht es weiter im beruflichen Alltag?	2
	Unterrichtsstunden gesamt	<b>38,5</b>

**Stundenplan:** Programmänderungen vorbehalten.

Die Veranstaltungsinhalte lassen sich in keinen starren didaktischen Rahmen einordnen. Der Natur nach entwickelt und entfaltet sich der Lerninhalt u.a. an dem situativ entstehenden Lernprozess.

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).