EAG FPI

Europäische Akademie für bio-psycho-soziale Gesundheit, Naturtherapien & Kreativitätsförderung – EAG gGmbH

BILDUNGSURLAUB / BILDUNGSZEIT 2024
Achtsamkeit & Resilienz durch Yoga
Ein anderer Umgang mit beruflichen Belastungen

DozentIn: .. Gabriele Andler, ehemalige Personalleitung SAP Yogalehrerin, Achtsamkeitstrainerin, zertifizierte Coach

Termin: ..... 5 Tage, 09.09. – 13.09.2024

Unterrichtseinheiten..... 37 Zeitstunden

TeilnehmerInnenanzahl: .....8 – 16

Gebühren ..... 890,- € inkl. ÜVP (ab Sonntag), die Kurtaxe ist im Preis enthalten.

Informationen zum/zur EAG-Bildungsurlaub Bildungszeit:
Yoga ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode und effektive Methode zur Stressprävention, die uns hilft, im beruflichen Alltag in Balance zu bleiben und unsere körperliche und geistige Vitalität zu fördern.

Wissenschaftlich nachgewiesen ist die Wirkung von Yoga bei Nackenschmerzen durch Bildschirmarbeit. Das zeigt eine Untersuchung der Charité in Berlin. Achtsamkeit hingegen ist ein Konzept, das ebenfalls seit vielen Jahrhunderten existiert und stark in den Fokus der Wissenschaft gerückt ist. Die Studienlage deutet darauf hin, dass Achtsamkeit, wie auch andere Formen der Meditation, den dorsalen anterioren cingulären Kortex im Gehirn aktiviert. Große Wirtschaftsunternehmen haben das Potenzial von „Achtsamkeit“ als eine wichtige Fähigkeit erkannt, um Kernkompetenzen der emotionalen Intelligenz ihrer Mitarbeitenden zu fördern, Stresserleben zu senken und somit krankheitsbedingte Ausfallzeiten von Mitarbeitenden zu minimieren. Finden Sie Ihren Weg zu einem ausbalancierten Berufsalltag. Sie lernen in Theorie und Praxis kennen, wie Sie souveräner mit den Herausforderungen des Berufsalltags umgehen können. Sie erarbeiten sich einen Weg durch Ihre persönlichen Stressmuster, um ihnen effektiv entgegenwirken zu können. Es geht darum, neue Handlungsfelder für mehr Wohlempfinden und mehr persönliche Leistungsfähigkeit zu entdecken, als Multiplikator am Arbeitsplatz kompetent zu werden und somit eine Voraussetzung dafür zu schaffen, um langfristig frisch, gesund und im Beruf leistungsfähig zu werden und zu bleiben. Darüber hinaus erwerben Sie wichtiges Wissen und praktische Mittel für ein wertschätzendes Miteinander und bewusste Beziehungsgestaltungen im Berufsalltag.

Leistungen: 5 Übernachtungen mit Vollpension im Einzelzimmer; Studienleitung, Programmdurchführung. Nicht im Preis enthalten: An- und Abreise.

Anerkennungen:

Als Bildungsurlaub / Bildungszeit anerkannt in NRW, Baden-Württemberg, Berlin, Saarland und Niedersachsen (Hessen ist beantragt)

Seminarziele:

- Auseinandersetzung mit den Theorien zur Yogapraxis, Achtsamkeit und Resilienz
- Achtsamkeitstechniken und Meditation mit Transfer in den Berufsalltag
- Stärkung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit im Beruf
- Selbsterfahrung: Was motiviert mich, mein Verhalten langfristig zu verändern?

Materialien:

Seminarmaterialien werden vor Ort zur Verfügung gestellt.

Unterkunft:

Bernried am Starnberger See
Klosterhof 8, 82347 Bernried am Starnberger See
Web: bildungshaus-bernried.de

Dieser Bildungsurlaub findet im Bildungshaus St. Martin in Bernried statt. Anreise am Sonntag, Seminarbeginn Montag 9:00 Uhr. Bitte beachten: Seeblickzimmer nach Verfügbarkeit, bitte wenden Sie sich diesbezüglich an das Bildungshaus St. Martin in Bernried.

Information und Anmeldung: EAG Nathalie Neuenhaus

Telefon 02192-858-19 | neuenhaus@eag-fpi.de

Anreise: Google Maps – Bildungshaus St. Martin, Bernried

Buchung und weitere Informationen:

https://www.eag-fpi.com/bildungsurlaub-2024/bildungsurlaub-achtsamkeit-yoga-am-starnberger-see-fuer-mehr-vitalitaet-und-resilienz-fuer-den-berufsalltag/