Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Bildungsurlaub / Bildungszeit 2026

Anbieter:
Europäische Akademie für bio-psycho-soziale Gesundheit EAG, gGmbH
42499 Hückeswagen, Wefelsen 5. www.eag-fpi.com

- Staatlich anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung NRW
- Zertifiziert durch den „Gütesiegelverbund Weiterbildung“
- Anerkannt durch AWBG Bezirksregierung Köln

Titel der Veranstaltung:
Yin Yoga und Meditation: Zurück in meine Mitte für den Berufsalltag!

Gesellschaftspolitisch relevante Themen: Lebensstile, Vorbilder und Ideale in einer modernen Gesellschaft, deren Auswirkungen auf Leistungsfähigkeit im Arbeitsleben und der Paradigmenwechsel in der Gesundheitsprävention

Veröffentlichungen:
Internet: www.eag-fpi.com und www.bildungsurlaub.de, Jahresprogramm EAG

Veranstaltungstermin:
30.03. – 03.04.2026

Seminarzeiten:
Montag bis Freitag, das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben.

Ort:
Sylt, Gruppengästehaus Klaarstrand

Leitung:
Jutta Eulner, Dipl. Päd., Yogalehrerin (BYV), u.a. Yogatherapeutin (BYAT), Zentrumsleitung Yoga Vidya Bonn/ Karl Eulner, Studienrat i.R., Meditationslehrer, Zentrumsleitung Yoga Vidya Bonn

Zielgruppe:
ArbeitnehmerInnen 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 multiplikatorisch im beruflichen Kontext weitergeben möchten.

Lernziele:

Die Teilnehmer lernen / erwerben:
- körperliche Entspannung durch einfache im Berufsalltag anzuwendende Yin-Yogaübungen
- Eine allgemeine Steigerung ihrer körperlichen Fitness
- einfache Übungen zur Entspannung
- die Bedeutung der gesundheitspolitischen Dimension von Meditation als eine wesentliche Hilfe für Konzentration und Ruhe des Geistes
- achtsamer, konzentrierter zu sein bei dem was sie tun, bewusst im Hier und Jetzt zu sein
- Ein Verständnis, dass Unruhe im Geist/ Stress in aller Regel selbst verursacht ist
- emotionale Kompetenzen, wie mit Angst, Ärger und Überforderungsgefühlen umgegangen werden kann
- Methoden der Veränderung des eigenen Verhaltens
- Kurze Übungssequenzen für zu Hause und dem beruflichen Alltag kennen

Methoden:
Vortrag, Gruppendiskussion, Übungen

Die Inhalte und Methoden dienen der beruflichen Weiterbildung. Es finden täglich Reflexionen und Transferübungen in den Berufsalltag statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte multiplikatorisch möglich ist. Die erlangten Kompetenzen können somit in den individuellen beruflichen Kontext übertragen werden

Ausschreibung/ Seminarinhalte:
in den letzten ca. 20 Jahren wurden eine Vielzahl wissenschaftlicher Untersuchungen zu den Wirkungen von Yoga und Meditation durchgeführt. So liegen eine Reihe von hochqualitativen Studien zur Wirksamkeit von Yoga insbesondere für Rücken und Nackenschmerzen vor, die oft auch bei der Arbeit am Bildschirm auftreten.
Weiterhin konnte in Studien nachgewiesen werden, dass durch Yoga Risikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen wie Hypertonie und Bluthochdruckverbessert werden konnten. Weitere Studien belegen, dass Yoga in Kombination mit herkömmlichen Behandlungen Kopfschmerzen und Migräne Attacken vermindern.

Die Akzeptanz und die Bedeutung von Meditation wurde insbesondere auch durch MBSR und Meditationsprojekte großer Unternehmen wie Google für ihre Mitarbeiter „Make my Mind" auch in deutschen Unternehmen immer breiter. Es ist im Interesse der Unternehmen, krankheitsbedingte Ausfallzeiten von Mitarbeitenden zu minimieren, Konzentrationsfähigkeit und Achtsamkeit zu optimieren und so die Leistungsfähigkeit zu erhöhen.
Zahlreiche Studien belegen die Wirksamkeit von Meditation insbesondere auch bei Angststörungen, Depressionen und helfen die Konzentrationsfähigkeit und Entspanntheit im Tun zu verstärken.
Achtsamkeitsbasierte Meditationstechniken bewirken unter anderem eine Regeneration und Anreicherung der grauen Substanz im Hippocampus. Hier werden wichtige Funktionen wie das Lernen, Gedächtnisfunktionen und die Emotion-und Stressregulation lokalisiert. Bestimmte Formen von Stress beeinträchtigen die Wirkweise; Meditation hilft, die graue Substanz wiederaufzubauen. Auch bei Abhängigkeitserkrankungen, insbesondere Rauchen,

führt die achtsamkeitsbasierte Meditation zu positiven Effekten.
Wir bieten in diesem Seminar ein ganzheitliches Yoga-Verständnis sowie eine entsprechende Praxis an. Mit Körperübungen, Meditations - und Entspannungstechniken entwickeln wir mehr Resilienz für unseren beruflichen Alltag und lernen in Theorie und Praxis, wie wir entspannter, fokussierter und souveräner mit den täglichen Herausforderungen umgehen können. Des Weiteren bietet Yoga uns ein Verständnis und eine Reihe praktischer Tools für wertschätzende und bewusste Beziehungsgestaltungen an. So schaffen Yoga und Meditation wesentliche Voraussetzung in Körper und Geist, wie innere Ruhe und Gelassenheit, Beweglichkeit und Ausdauer, um mit den ständig wachsenden und komplexeren Anforderungen des Berufsalltags harmonisch umzugehen.

Tag / Zeit	**Thema**	**Std.**
Montag	**Einführung in das Thema**	**6**
09.00 – 10.00	Vorstellung, Ziele + Wünsche für diese Fortbildung. Yoga als ganzheitliches System: die sechs Yogawege / Einführung in die Seminarthematik „Yin Yoga und Meditation“ Methoden: Vortrag/ Übung	1
10.30 – 12.00	**Theorie/Vortrag:** • Einführung ins Yin Yoga und Praxisstunde Yin Yoga (mit Pranayama) Methoden: Vortrag/ Übung	1,5
15:00 – 16:30	**Theorie/Vortrag:** • Einführung in die Grundlagen der Meditation, praktische, kleinere Übungen für den Alltag. Bodyscan und Atembeobachtung Methoden: Vortrag/ Übung	1,5
16:30 – 18:30	Meridiane im Yoga/ Yin Yoga Stunde Methoden: Vortrag/ Übung Transfer in den beruflichen Alltag	2
Dienstag	**Loslassen und entspannen**	**7,5**
07.15 - 08.15	Yoga am Morgen (Stretch- und Atemübungen je nach Wetter am Meer). Gezielte Körperentspannungsübungen als Gegenpol für langes Sitzen im Berufsalltag. Methoden: Übung	1
09.00 – 10:00	Meditation: Sahshi Bhav, Stärkung des inneren Beobachters Methoden: Vortrag, Gruppendiskussion	1
10:00 – 12:00	Yin Yoga Stunde (funktionaler Ansatz; Faszienarbeit; Pranayama) Methode: Übung/ Vortrag	2
15:00 – 16:30	Achtsamkeit im Alltag: Stille Übungen (je nach Witterungsverhältnissen Strandspaziergang)/ Meditationsübungen (Übungen zur Körperentspannung; Atemübungen für die Ruhe des Geistes) Methode: Vortrag/ Übung	1,5
16:30 – 18:30	Praxis: Yin Yoga - Beine/ Becken (mit Pranayama)/ Transfer in den beruflichen Alltag für Vielsitzer / Methode: Übung Transfer in den beruflichen Alltag	2
Mittwoch	**Dem Stress keine Chance**	**8,5**

07.15 - 08.15	Yoga am Morgen (Stretch- und Atemübungen am Meer) Gezielte Körperentspannungsübungen als Gegenpol für langes Sitzen im Berufsalltag. Methode: Übungen	1
09.00 – 10:30	Umgang mit Emotionen, Eigenschaftsmeditation Methoden: Vortrag, Übung	1,5
10.30 – 12.30	Praxis: Yin Yoga für den Rücken Methoden: Übung	2
15.00 - 16.30	**Theorie/Vortrag:** • Meditationstechniken zur Beobachtung der Gedanken • Erläuterung der yogischen Sicht- und der Funktionsweise des menschlichen Geistes / Methoden: Vortrag/ Übung	1,5
17.00 - 18.30	Yin und Yang Yoga: Asanas zur Stärkung der Selbstwahrnehmung Methoden: Übung	1,5
19:30 – 20:30	Yoga Nidra – Tiefenentspannung Methode: Vortrag und Praxis Transfer in den beruflichen Alltag	1
Donnerstag	**Steigerung der Ausdauer und Koordination**	**7**
07.15 - 08.15	Yoga am Morgen (Stretch- und Atemübungen am Meer) Gezielte Körperentspannungsübungen als Gegenpol für langes Sitzen im Berufsalltag. Methode: Übungen	1
09:00 – 09:30	Meditationsübungen: Metameditation Methode: Vortrag/ Übung	0,5
09.30 - 10.30	Karma Yoga: Gleichmut des Geistes im Alltag und Berufsleben/ Handeln mit einer neuen Einstellung Methoden: Vortrag/ Gruppendiskussion und Transfer in den berufl. Alltag	1
10.30 – 12.30	Praxis: Yin und Yang Yoga – Trainingseffekte + Balance Methoden: Übung	1
14.30 - 16.00	**Theorie/Vortrag**: • Die yogische Sichtweise von Stress sowie Hinweise zum Umgang/Coping. Prioritäten setzen: Was will ich? Was ist wichtig? Was muss getan werden? Zeit- und Selbstmanagement-Strategien Methoden: Vortrag / Gruppendiskussion	1,5
16.30 – 18.30	Hatha Yoga mit Yin Yoga Elementen/ Mantren Methoden: Vortrag/ Übung	2
Freitag	**Flexibilität und Stärkung**	**5**
07.00 - 08.00	Yoga am Morgen (Stretch- und Atemübungen am Meer) Gezielte Körperentspannungsübungen als Gegenpol für langes Sitzen im Berufsalltag. Methode: Übungen	1
09.00 - 09.30	Meditationstechniken für den Alltag	0,5
09:30 – 10:30	Yogaroutinen für den Berufsalltag - Nacken und Schultern	1

	- Rücken und Wirbelsäule - Stärke und Balance für den gesamten Körper Methoden: Vortrag, Übungen	
10.30 – 13.00	Abschluss Feedbackrunde: Reflexion über das Gelernte und Tipps für Yoga im Berufsalltag Methoden: Vortrag; Gruppendiskussion	2,5
	Unterrichtsstunden gesamt	**34**

Organisatorisches: Bitte mitbringen: Sportliche Kleidung wie warme Leggings, T-shirt und Pulli, warme Socken, Sweatshirt, Regenkleidung; festes Schuhwerk. Wenn vorhanden und möglich, zusätzlich bitte eigenes Yogakissen für die Yin Yoga Praxis mitbringen.

Zum Stundenplan:
Programmänderungen vorbehalten. Die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.