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:
Yoga und Meditation im Wald – Ruhe und Kraft schöpfen in der Natur

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:
29.06. - 03.07.2026

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

Ort:
Hückeswagen, Europäische Akademie EAG

Leitung:
Judith van de Bruck, Dipl. Heilpädagogin, Entspannungstherapeutin, Yogalehrerin, Waldtherapeutin im integrativen Verfahren

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:

- Bedeutung der gesundheitspolitischen Dimension von Stresserkrankungen,
- Vermittlung, Anleitung und Reflexion von Achtsamkeitstechniken in der Natur mit Transfer in den Berufsalltag,
- Medizinisches und psychologisches Wissen rund um Stresserkrankungen,
- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Kursinhalte zur Weitergabe
- Erfahren von gesundheitsfördernden Aspekten in der Natur,
- Achtsamkeit und Selbstfürsorge (u.a. Selbstbewusstsein, Resilienz, Selbstfürsorge am Arbeitsplatz),
- Emotionale Kompetenzen im Zusammenhang mit Achtsamkeit (Selbstwahrnehmung, Selbstregulation, Motivation, Empathie),

- Auseinandersetzung mit persönlichen Stressoren und Erarbeitung eigener Lösungskompetenzen
- Achtsamkeitstechniken und Meditationen in der Natur mit Transfer in den Berufsalltag,

Methoden:
Vortrag, Gruppendiskussion, Übungen

Die Inhalte und Methoden dienen der beruflichen Bildung. 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:

Erleben und Erlernen Sie einfache Techniken aus Yoga, Meditation und Achtsamkeit in Verbindung mit einer wohltuenden Umgebung im Wald, auf der Wiese und am See. Erfahren Sie, wie Sie mit Unterstützung der erlernten Methoden, Ihr Immunsystem stärken können und somit, trotz Anforderungen im Berufsalltags, auf Ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden achten können.
Die gesundheitsförderliche Umgebung der Natur wird in Japan bereits seit Jahrzehnten wissenschaftlich erforscht und praktiziert. Dabei bezieht sich der Aufenthalt in der Natur sowohl auf Gesunderhaltung des Körpers als auch auf psychische, emotionale und soziale Aspekte unseres Erlebens.
Yoga ist auch zunehmend eine wissenschaftlich anerkannte und effektive Methode zur Stressprävention und Resilienzförderung, die uns hilft, im beruflichen Alltag in Balance zu bleiben und unsere körperliche und geistige Vitalität zu fördern.
Achtsamkeit 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, resilienzfördernd sind.
Eine ganzheitliche Yogapraxis kann mit einfachen Meditations- und Entspannungstechniken als auch mit kraftvollen oder entspannenden Yogaübungen für mehr Resilienz im Berufsalltag sorgen.

Programm

Tag / Zeit	Thema	Std.
Montag	**Einführung in das Thema**	**5**
15:30 – 17:00	Begrüßung und Vorstellung, Wochenüberblick **Theorie/Vortrag:** • Yoga, Achtsamkeit und Resilienz auch für meinen beruflichen Alltag Methoden: Vortrag, Gruppendiskussion	1,5
17:00 – 18:30	Achtsamer Waldspaziergang mit anschließender Reflexion Methoden: Übung, Gruppendiskussion	1,5
19:30 – 21:30	Abendentspannung Bodyscan, Theorie und Übung Transfer in den beruflichen Alltag mit Vortrag und Gruppendiskussion Methoden: Übung, Vortrag, Diskussion	2
Dienstag	**Loslassen im Hier und Jetzt sein**	**8**
09.00 – 10:30	Praxis: Bewegungseinheit mit Atem- und Achtsamkeitsübungen am See	1,5
10:30 – 12:30	**Theorie/Vortrag:** • Einführung in die Gehmeditation Praxis: Gehmeditation Praxisreflexion Methoden: Übung, Gruppendiskussion, Vortrag	2
15:00 – 18:00	**Theorie/Vortrag:** • alle Sinne öffnen Praxis: Waldspaziergang mit angeleiteten Übungen Praxisreflexion Methoden: Vortrag, Übung, Gruppendiskussion	3
20:00 - 21:30	Abendentspannung Progressive Muskelrelaxation Transfer in den beruflichen Alltag mit Vortrag und Gruppendiskussion Methoden: Übung, Vortrag, Diskussion	1,5
Mittwoch	**Eigenwahrnehmung**	**8**
09.00 – 10:30	Praxis: Bewegungseinheit auf der Wiese, Atemtechniken Praxisreflexion Methoden: Übung, Gruppendiskussion	1,5
10:30 – 12:30	**Theorie/Vortrag:** • Einführung in die Baummeditation Praxis: Baummeditation im Wald Praxisreflexion Methoden: Vortrag, Gruppendiskussion, Übung	2
15:00 – 18:00	**Theorie/Vortrag:** • Sinneswahrnehmung in der Natur Praxis:	3

	Übung Sinneswahrnehmung Wald/Wiese Praxisreflexion Methoden: Vortrag, Übung, Gruppendiskussion	
19:30 – 21:00	Tiefenentspannung mit Klängen Transfer in den beruflichen Alltag mit Vortrag und Gruppendiskussion Methoden: Übung, Vortrag, Diskussion	1,5
Donnerstag	**Entspannung und Achtsamkeit individuell üben**	**8**
09:00 – 12:30	Übung: Atem- und Bewegungseinheit auf der Wiese **Theorie/Vortrag:** • Welche Methode ist hilfreich für meinen beruflichen Alltag? Diskussion/Reflexion in Kleingruppen Methoden: Vortrag Übung, Gruppendiskussion	3,5
15:00 – 16:30	**Theorie/Vortrag:** • Einführung in die Atemmeditation Übung: Atemmeditation kurz Gruppenaustausch, Fragen Methoden: Vortrag, Übung, Gruppendiskussion	1,5
16:30 – 18:30	Atemmeditation in der Natur Transfer in den beruflichen Alltag Methoden: Übung, Gruppendiskussion	2
19:30 – 20:30	Klangreise Meditation Transfer in den beruflichen Alltag mit Vortrag und Gruppendiskussion Methoden: Übung, Vortrag, Diskussion	1
Freitag	**Reflexion und Abschluss**	**5**
09:00 – 11:00	Bewegung und Atemtechnik am See See-Meditation Methoden: Übungen	2
11:00 – 14:00	Feedbackrunde und Tipps für die Umsetzung des Erfahrenen im Berufsalltag. Methoden: Vortrag, Übung, Gruppendiskussion	3
	Unterrichtsstunden gesamt	**34**

Organisatorisches:
Bitte geeignete, wetterfeste, warme und bequeme Kleidung für die Meditations-, Yoga - und Entspannungseinheiten mitbringen, die größtenteils im Freien stattfinden. Outdoor-Sitzmatten erhalten Sie bei uns.

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