EAG FPI

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:
Achtsames Yin-Yang Yoga mit Klang zur Stressregulation für den Berufsalltag
Mit Ruhe und Gelassenheit den Herausforderungen einer beschleunigten Arbeitswelt begegnen

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:
08.06. - 12.06.2026 und 20.07. – 24.07.2026

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

Ort:
Hückeswagen, Europäische Akademie EAG

Leitung:
Anja Hoedt, Zertifizierte Yogalehrerin, Klangpraktikerin

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,
- Medizinisches und psychologisches Wissen rund um Stresserkrankungen,
- Sicherung des Transfers in bestimmten Arbeitssituationen,
  Explizit: Verbesserung der physischen, psychischen und mentalen Beweglichkeit im Beruf, Förderung durch mehr Handlungskompetenzen im Bereich Selbstsicherheit und Durchsetzungskraft,
- Achtsamkeit und ihre Wirkungsfelder (u.a. Selbstbewusstsein, Resilienz, Selbstfürsorge am Arbeitsplatz),
- Emotionale Kompetenzen im Zusammenhang mit Achtsamkeit (Selbstwahrnehmung,

Selbstregulation, Motivation, Empathie),

- Auseinandersetzung und Bewältigung persönlicher Stressoren, Entwicklung von kurz- und mittel- und langfristigen Stressbewältigungsstrategien,
- 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?

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:

Achtsames Yin-Yang Yoga mit Klang zur Stressregulation für den Berufsalltag
Mit Ruhe und Gelassenheit den Herausforderungen einer beschleunigten Arbeitswelt begegnen

Große Wirtschaftsunternehmen haben das förderliche Potenzial von „Achtsamkeitskonzepten für die Arbeitswelt“ erkannt, um Stresserleben zu senken und somit krankheitsbedingte Ausfallzeiten zu minimieren. Yin und Yang Yoga ist eine zunehmend wissenschaftlich anerkannte Methode zur Stressprävention und -Regulation, die hilft, im beruflichen Alltag in Balance zu bleiben und körperliche und geistige Vitalität zu fördern.

Wissenschaftlich nachgewiesen ist die Wirkung von Yin und Yang Yoga z.B. 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, resilienzfördernd sind. Zusätzlich eingesetzte Klänge können stressreduzierend wirken und harmonisieren nachweislich rechte und linke Gehirnhälfte. Sie beeinflussen somit positiv die Konzentration und Kreativität im Berufsalltag. Sie lernen in Theorie und Praxis, wie Sie souveräner mit den Herausforderungen unserer Gesellschaft und konkret im Berufsalltag umgehen können. Sie erarbeiten sich einen Weg durch Ihre persönlichen Stressmuster, um diesen effektiv entgegenwirken zu können. Es geht darum, neue Handlungsfelder für mehr persönliche Leistungsfähigkeit zu entdecken, als MultiplikatorIn am Arbeitsplatz kompetent zu werden. Darüber hinaus erwerben Sie wichtiges Wissen und praktische Mittel für ein wertschätzendes Miteinander und bewusste Beziehungsgestaltungen im Berufsalltag.

EAG FPI

Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Seminarprogramm

Tag / Zeit	Thema	Std.
<u>Montag</u>	**Achtsames Yin-Yang Yoga mit Klang zur Stressregulation für den Berufsalltag**	**5.00**
15.30 – 16:00 16.00 – 18.30	Eröffnung, Begrüßung der Teilnehmenden Vorstellungsrunde, persönliche Ziele, individuelle Herausforderungen im Arbeitsalltag **Theorie/Vortrag**: Einführung in das Thema o Negatives Stresserleben am Arbeitsplatz; Aspekte und Bedeutung für die Gesellschaft und Gesundheitspolitik o Stresserleben – Aktuelle Konzepte der Stressforschung o Die Methode Yin und Yang Yoga o Die Methode des Yin & Yang Yoga mit Klang“ Yogapraxis mit Klang – Einladung zum Ankommen **Theorie/Vortrag**: Bedeutung von Entspannung und Beweglichkeit	0,5 2,5
20:00 – 22:00	**Theorie/Vortrag:** Einführung in die Klang-Meditation und Bedeutung im Kontext „Resilienzförderung für den Beruf“ • Die Methode Klang-Meditation - Geschichte und Wirkungsweise Transfer in den beruflichen Kontext, Anleitung und Gruppen- Reflexion für den individuellen Arbeitsalltag Methoden: Vortrag, Übung, Gruppendiskussion	2

EAG FPI

Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Dienstag	**Yin Yoga - mit Achtsamkeit Selbstwahrnehmung stärken**	**8,5**
07:15 – 08:15	Morgen Yoga-Praxis – wach und fokussiert in den Tag	1
09:00 – 10:30	**Theorie/Vortrag:** Yin Yoga - Achtsamkeit für den Berufsalltag – Selbstwahrnehmung stärken, negative Bewusstseinszustände erkennen und verstehen lernen ○ Wirkungsweisen von Ying Yoga zur Stressreduktion – Aktuelle wiss. Studienlage ○ Achtsamkeit – Bedeutung und Nutzen für den beruflichen Alltag	1,5
11:00 – 12:30	Yin-Yoga Praxis mit Klangmeditation – Fokus: • Loslassen, entspannen, Wahrnehmungsempfinden schulen • Persönliche Stressoren im beruflichen Alltag identifizieren	1,5
15:00 – 16:00 16:00 – 17:00	**Theorie/Vortrag:** Pranayama – Atemübungen aus dem Yoga • Der Atem als Meditationsobjekt, Lebenselixier, Spiegel von Emotionen und Mittel zur Regulation bei Stresszuständen • Arten, Ausführung und physiologische Wirkung, Trainingslehre zur Verbesserung der mentalen Beweglichkeit im Beruf **Praxis:** Atemübungen gegen Stress für mehr Gelassenheit und Konzentriertheit mit Fokus auf den persönlichen Arbeitsplatz	1 1
17:00 - 18:30	Yogapraxis mit Fokus auf Verbindung von Atmung und Bewegung Methoden: Übung, Gruppendiskussion	1,5
20.00 – 21.00	○ Vertiefte Übungen des Gelernten ○ Achtsamkeits-Meditation Transfer in den beruflichen Kontext, Anleitung und Reflexion für den individuellen Arbeitsalltag	1
Mittwoch .	**Der Yoga-Weg – im Kontext Stressbewältigung im Arbeitsalltag**	**8,5**
07:15 – 8:15	Morgen Yoga-Praxis – wach und fokussiert in den Tag – erlernen der Yoga- Sequenz Sonnengrüsse	1
09:00 – 11:00	**Theorie/Vortrag:** Der achtgliedrige Pfad des Yogas nach Patanjali • Yogaphilosophie und Yogaschriften – eine Einführung • zu persönlichem Wachstum als Grundlage des modernen Yogas im Hinblick auf Verbesserung der physischen, psychischen und mentalen Beweglichkeit im Berufsalltag	2

	Methoden: Vortrag, Gruppendiskussion	
11:00 -12:00	Achtsame Gehmeditation und Achtsamkeitsübung - Outdoor, Transfer in den beruflichen Kontext, Anleitung und Reflexion für den individuellen Arbeitsalltag	1
15:00 – 17:00	**Theorie/Vortrag:** • Yoga findet den Weg ins Büro - yogische Methoden für den Berufsalltag • Wiederholung: Übungen, Atemtechniken und Meditationen im Arbeitsumfeld zur Stressprävention und Förderung von Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Regeneration • Übungen zur Entlastung stressempfindlicher Körperpartien, (Rücken, Nacken) Methoden: Vortrag, Übung, Gruppendiskussion	2
17:00 – 18:30	• Yoga Praxis - Fokus Kräftigung und Entspannung Nacken und Schulterbereich, Tauglichkeit für den Arbeitsplatz	1,5
20.00 – 21.00	Vertiefte Übungen des Gelernten • Meridian Klopf Technik – Selbsthilfe bei Stress Transfer in den beruflichen Kontext, Anleitung und Reflexion für den individuellen Arbeitsalltag Methoden: Vortrag, Übung, Gruppendiskussion	1
Donnerstag	**Yoga und Klang, Konzepte zur Stressprävention im beruflichen Alltag**	**8,00**
07:15 – 08:15	Morgen Yoga-Praxis – Beweglichkeit, Kraft und Stabilität im Arbeitsalltag	1
09:00 – 11:00	**Theorie/Vortrag:** Einführung in das Thema Stressmanagement und Prophylaxe im Kontext betrieblicher Gesundheitsförderung • Stresserkrankungen, Bedeutung und Herausforderungen für Gesellschaft und Gesundheitssystem • Persönlicher Werkzeugkoffer gegen „Stress im Beruf“ • Einführung Journaling-Methoden Methoden: Vortrag, Gruppendiskussion	2
11:00 – 12:30	Naturwanderung mit Yogaübungen und Atemübungen Methode: Übung, Gruppendiskussion	1,5
15:00 – 16:30	**Theorie/Vortrag:** Klangtechniken, Klangmeditationen • Geschichte und Wirkung von Klangerleben auf Körper und Geist • Aufbau und Stärkung der Resilienz-Fähigkeit im Beruf Transfer in den beruflichen Kontext, Anleitung und Reflexion für den individuellen Arbeitsalltag Methoden: Vortrag, Gruppendiskussion	1,5

17:30 – 18:30	Vorstellung und Erlernen einer Yin Yoga Abendroutine für erholsamen Schlaf und Regeneration Methoden: Vortrag, Üben, Gruppendiskussion	1
20.00 – 21.00	**Vortrag/Theorie:** • Yoga Nidra als Methode zur Tiefenentspannung – für körperliche, mentale und emotionale Entspannung, Stressabbau und erhöhte Konzentrationsfähigkeit am Arbeitsplatz Transfer in den beruflichen Kontext, Anleitung und Reflexion für den individuellen Arbeitsalltag Methoden: Vortrag, Üben, Gruppendiskussion	1
Freitag	**Yin und Yang Yoga in den Berufsalltag integrieren**	**5,00**
07:15 – 08:15	Morgen Yoga-Praxis -sanft belebend und aktivierend	1
09:00 – 10:30	**Theorie/Vortrag:** • Faktoren einer gelingenden Stresspräventions-Praxis im Arbeitsalltag und der erfolgreichen Entwicklung täglicher Routinen mit Meditation, Yogapraxis, Atemübungen und Anwendung von Journaling-Methoden Transfer in den beruflichen Kontext, Anleitung und Reflexion und Möglichkeiten das Gelernte an am Arbeitsplatz zu multiplizieren	1,5
10:30 – 11.30	Yin und Yang Yoga Praxis – Vertiefung der wichtigsten Elemente der Woche zur Multiplikatoren-Schulung im beruflichen Kontext Methoden: Übung, Gruppendiskussion	1
11:30 – 13.00	Abschluss: Gruppenauswertung, Reflexion, schriftliche Evaluation Methoden: Übung Gruppendiskussion Gesamtstundenanzahl	1,5 **35**

Organisatorisches:
Bitte mitbringen: Sonnenschutz, Leggings, T-Shirt und Pulli, warme Socken, Sweatshirt, geeignete und wetterfeste Kleidung, bequemes Schuhwerk für Wanderungen. Wer bereits eine Yogamatte und Yogakissen besitzt, kann diese gerne mitbringen.

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