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:

„Innehalten am See: Yoga für mehr Klarheit und innere Ruhe im Beruf“

Förderung von Stresskompetenz durch Yoga und Achtsamkeitsrituale, um den Herausforderungen in der Gesellschaft resilienter zu begegnen

Gesellschaftspolitisch relevante Themen: Lebensstile, Vorbilder und Ideale in einer modernen Gesellschaft, deren Auswirkungen auf Leistungsfähigkeit im Arbeitsleben und der Paradigmenwechsel in der Gesundheitsprävention gemäß ***Präventionsgesetz Handlungsfelder Stress- und Ressourcenmanagement*** *sowie Bewegungsgewohnheiten (PrävG)*

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

Veranstaltungstermin:
16.02. – 20.02.2026, 08.06. – 12.06.2026, 06.07. – 10.07.2026, 05.10. – 09.10.2026, 02.11. – 06.11.2026

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

Ort:
Hückeswagen

Leitung:
Marisa Ibanez-Wagner, Yogalehrerin 500+, Fachkraft für psychosoziale Gesundheitsförderung, Rehasport für Orthopädie, Mediatorin

Zielgruppe:
Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Arbeitnehmer*nnen, die aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen kommen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und oder die Inhalte multiplikatorisch im beruflichen Kontext weitergeben möchten, sowie für alle, die mehr Bewegung als Stressprävention in den beruflichen Alltag bringen möchten und insbesondere einen gesünderen Umgang mit Stressherausforderungen in Beruf und Gesellschaft finden möchten.

Verhältnisprävention:
Mit dem Präventionsgesetz (PrävG) wurden vom BMG der Prävention und Gesundheitsförderung der Stellenwert eingeräumt, den das Thema in unserer Gesellschaft verdient. Es geht nicht nur darum, Krankheiten zu verhüten, sondern der Fokus ist auf die Frage zu richten, was langfristig gesund hält. Dieser Ansatz wurde mit dem Gesetz aufgegriffen. Bürgerinnen und Bürger, ArneitnehmerInnen sollen in ihren täglichen Lebenszusammenhängen – also in ihren Lebens- und Berufswelten – dabei unterstützt werden, gesundheitsförderliche Lebensweisen zu entwickeln und im Berufsalltag umzusetzen. Dazu ist es notwendig, Prävention und Gesundheitsförderung dort anzubieten, wo sie den Großteil ihrer Zeit verbringen. Eine zentrale Rolle hierbei spielen die Betriebe. Zum einen sollen die Risikofaktoren für die Entstehung lebensstilbedingter Krankheiten, wie ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel, chronischer Stress, Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum nachhaltig reduziert und gesundheitliche Ressourcen gestärkt werden. Zum anderen sollen die Verhältnisse, in denen wir leben, lernen und arbeiten so gestaltet werden, dass sie die Gesundheit unterstützen.

Die Verhältnisprävention beschäftigt sich mit einer menschengerechten Gestaltung der Arbeits- und Lebensbedingungen in einer modernen Gesellschaft. Das Ziel ist die Erhaltung und die Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit der Menschen am Arbeitsplatz. Ansatzpunkt hierfür ist u.a. im Rahmen einer betrieblichen Gesundheitsförderung auch die Beschäftigung mit der Unternehmens-, Führungs- und Gesundheitskultur (= kulturelle Prävention), die geprägt ist durch die Werte, Einstellungen und Menschenbilder im Unternehmen. Psychosoziale Faktoren (Depressivität, Sorgen, schmerzbezogene Gedanken, Arbeitsunzufriedenheit, als monoton erlebte Arbeit, gering empfundene subjektive Kontrolle, ungünstig eingeschätzte Arbeitsfähigkeit und körperliche Belastungen spielen eine weitere Rolle. In diesem Bildungsurlaub wird Wissen zu folgenden Inhalten vermittelt:

- Bedeutung der gesundheitspolitischen Dimensionen von Stresserkrankungen (Statistiken zu AU Einreichungen, wissenschaftliche Studien, Kosten für das Gesundheitssystem)
- Medizinisches und psychologisches Wissen/Erkenntnisse rund um Stress-erkrankungen, (Stressbedingter somatische und psychosomatische Erkrankungs-formen, Symptome, ICD10 usw.)
- Stresstheorien von Selge, Lazarus, Henry, Hobfoll u. Buchwal, Karasek, Lehmann
- Theorien zu Achtsamkeit
- Strategien zur Vermeidung, Beseitigung oder Reduzierung umgebungsabhängiger bzw. arbeitsplatzabhängiger Risikofaktoren

Bedeutung von Präventionsangeboten gemäß LEITFADEN PRÄVENTION GKV-Spitzenverband - Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V
zur Umsetzung der §§ 20, 20a und 20b SGB V in Firmen und Organisationen für die Erhaltung der Gesundheit von Mitarbeitenden:
Handlungsfelder zur gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung
Präventionsprinzipien: Gesundheitsförderliche Gestaltung von Arbeitstätigkeit und -bedingungen

- Präventionsprinzip: **Gesundheitsgerechte Führung**
- Präventionsprinzip: **Gesundheitsförderliche Gestaltung betrieblicher Rahmenbedingungen**
- Präventionsprinzip: **Stressbewältigung und Ressourcenstärkung**
- Präventionsprinzip: **Bewegungsförderliches Arbeiten und körperlich aktive Beschäftigte**
- Präventionsprinzip: **Gesundheitsgerechte Ernährung im Arbeitsalltag**

- Präventionsprinzip: **Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheits-sportliche Aktivität**
- Präventionsprinzip: **Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher**
- **Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheits-orientierte Bewegungsprogramme**
- Präventionsprinzip: **Vermeidung und Reduktion von Übergewicht**
- Präventionsprinzip: **Multimodales Stress- und Ressourcenmanagement**
- Präventionsprinzip: **Förderung von Entspannung und Erholung**

Verhaltensprävention:
Die Verhaltensprävention zielt durch Information, Übung und Training auf die Optimierung des menschlichen Verhaltens am Arbeitsplatz. In diesem Bildungsurlaub werden praktische Fähigkeiten zu folgenden Inhalten gemäß Präventionsgesetz Handlungsfeld Stress- und Ressourcenmanagement, sowie Bewegungsgewohnheiten (PrävG) vermittelt:

- Praktische Übertragung auf Arbeitssituationen zum besseren Umgang mit Stressoren,
- Methoden des kognitiven Stressmanagement anwenden lernen auf eigene Stresssituationen in Alltag und Beruf,
- Verbesserung der physischen, psychischen und mentalen Beweglichkeit im Beruf,
- Verbesserung der Wahrnehmung und Achtsamkeit für das eigene mentale und körperliche Befinden, Denkweisen und Verhaltensweisen
- Auseinandersetzung und Bewältigung persönlicher Stressoren, Entwicklung von kurz- und mittel- und langfristigen Stressbewältigungsstrategien
- Achtsamkeitstechniken und Meditation erlernen mit Transfer in den Berufsalltag,
- Stärkung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit im Beruf,
- Selbsterfahrung: Was motiviert mich, mein Verhalten langfristig zu verändern?

Methoden:
Übungen, Gruppendiskussion, Vortrag

Die Inhalte und Methoden dienen der beruflichen Bildung. Es finden täglich Reflexionen und Transferübungen in den Berufsalltag statt, so dass eine Übertragung auf das Unternehmen, die eigenen Arbeitssituation und der persönliche Umgang mit Stressbelastungen gemäß **Präventionsgesetz Handlungsfeld Stress- und Ressourcenmanagement** (PrävG) möglich ist. Die erlangten Kompetenzen können somit in den individuellen beruflichen Kontext übertragen werden

Ausschreibung/Seminarinhalte:
Resilienz – die Fähigkeit eines Individuums, Stress zu bewältigen und Krisen standzuhalten – ist in der heutigen Gesellschaft mit ihren komplexen Herausforderungen wichtiger denn je. Resilienz als Stressbewältigungskompetenz unterstützt dabei, berufliche und gesamtgesellschaftliche Veränderungen zu meistern, innere Stabilität zu bewahren und belastende Situationen am Arbeitsplatz in produktive Energie zu verwandeln. Dieser Anpassungsprozess wirkt auf mehreren Ebenen, gesellschaftlich und persönlich und prägt unser Denken, Fühlen und Handeln auf all diesen Ebenen.
Eine wirksame Methode zur Förderung von Resilienz ist Yoga. Wissenschaftliche Studien, unter anderem der Charité Berlin, zeigen: Ganzheitliches Yoga und Achtsamkeitstechniken senken Stress, stärken das Immunsystem und helfen, eine gesunde Balance zwischen Beruf und Privatleben zu

finden. Deshalb setzen auch immer mehr Unternehmen auf diese Ansätze, um die emotionale Intelligenz, Leistungsfähigkeit und Gesundheit ihrer Mitarbeitenden zu fördern.
Eine ganzheitliche Yogapraxis verbindet Meditation, Entspannung und körperliche Übungen. Sie vermittelt Kompetenzen, die Gelassenheit, innere Stärke und Beweglichkeit fördern. In einem fünftägigen Programm lernen Sie Theorie und Praxis kennen – mit dem Ziel, berufliche und gesellschaftliche Herausforderungen souverän zu meistern, als MultiplikatorIn im Unternehmen zu wirken und langfristig gesund, ausgeglichen und leistungsfähig zu bleiben. Die naturnahe Umgebung unserer Tagungsorte garantieren eine gesunde Lernatmosphäre.

Programm

Tag / Zeit	Thema	Std.
Montag	**Einführung in das Thema: Stressoren, Stressmanagement und Immunsystem**	5
15:30 -16:00	**Begrüßung und Einführung** • Vorstellung der Seminarleitung • Vorstellungsrunde der Teilnehmenden mit Abfrage persönlicher Ziele, aktueller Herausforderungen im Arbeitsalltag und Erwartungen an das Seminar	**0,5**
16:00 – 18:00	**Verhältnisprävention: Theorie/pol. Bildung/Vortrag** • Bedeutung der gesundheitspolitischen Dimensionen von Stresserkrankungen (Statistiken, wissenschaftliche Studien, Kosten) • Überblick über Yoga-Stile und deren Anwendungsmöglichkeiten zur Stressprävention in Firmen und Organisationen gemäß **Präventionsgesetz** (PrävG)	**2**
18:00 – 18:30	• **Verhaltensprävention: Yoga & Entspannungstechniken** • Hatha-Yoga-Übungen für den Arbeitsalltag sowie geführte Meditation • Yoga als Weg zu mehr Ruhe, Gelassenheit und innerer Stärke im Job • Was ist Faszientraining? Gesteigerte Beweglichkeit und Integration in den Berufsalltag	**0,5**
19:30 – 20:30	**Verhältnisprävention: Theorie/pol. Bildung/Vortrag** • Einführung in verschiedene Methoden der Entspannung. Bedeutung von Präventionsangeboten in Firmen und Organisationen für die Erhaltung der Gesundheit von Mitarbeitenden im Kontext Entspannung • Entspannung am Beispiel Meditation: Wirkungsweise und wissenschaftliche Studien • Vergleich und Konzept unterschiedlicher Entspannungstechniken und deren Anwendungsmöglichkeiten zur Stressprävention in Firmen und Organisationen, gemäß **Präventionsgesetz** (PrävG) • Transfer in den beruflichen Kontext: Anleitung zur praktischen	**1**

	Umsetzung und Reflexion	
20:30 – 21:30	**Verhaltensprävention: Yoga & Entspannungstechniken** • Yogapraxis am Abend	**1**
	Methoden Tag I: Vortrag, Gruppendiskussion, praktische Übungen	
Dienstag	**Thema des Tages: Achtsamkeit und Immunsystem**	**8,5**
09.00 – 11:30	**Verhältnisprävention: Theorie/pol. Bildung/Vortrag** • **Die 7 Resilienzfaktoren** und deren Anwendungsmöglichkeiten zur Stressprävention in Firmen und Organisationen gemäß **Präventionsgesetz** (PrävG) ➢ Erkennen und Verstehen verschiedener Bewusstseinszustände ➢ Selbstwahrnehmung im Berufsalltag fördern ➢ Gesundes Selbstmanagement im Berufsalltag entwickeln ➢ Kennen von beruflichen Ereignissen, auf die kein direkter Einfluss möglich ist.	**2,5**
11:30 – 12:30	**Verhaltensprävention: Achtsamkeit und Immunsystem** **Atemtechniken für mehr Bewusstsein** • **Den Atem bewusst regulieren:** Die Teilnehmenden lernen gezielte Atemtechniken, um in stressigen beruflichen Situationen Ruhe zu bewahren, Klarheit zu gewinnen und die eigene Reaktionsfähigkeit zu steigern. • **Verbindung von Atmung, Bewegung und Balance:** Durch achtsame Bewegungs- und Balanceübungen wird die Körperwahrnehmung geschärft, innere Stabilität gefördert und die körperliche wie mentale Ausgeglichenheit gestärkt.	**1**
15:30 – 17:30	**Verhältnisprävention: Theorie/pol. Bildung/Vortrag** • Was sind Selbstmanagement-Kompetenzen und deren Anwendungsmöglichkeiten zur Stressprävention in Firmen und Organisationen gemäß **Präventionsgesetz** (PrävG) ➢ Vortrag: Der Atem als Spiegel der Emotionen und Instrument zur Stressregulation für den Berufsalltag	**2**
17:30 – 18:30	**Verhaltensprävention: Achtsamkeit und Immunsystem** • Übung und praktische Einführung und Anleitung verschiedener Atemtechniken für die Anwendung im Berufsalltag • Individuelle Gestaltung des eigenen Atems mit praxisnaher Anleitung für gezieltes Zur-Ruhe-Kommen des Geistes und Prävention von Stress	**1**
19:30 – 21:30	• **Verhältnisprävention: Theorie/pol. Bildung/Vortrag** Impulsvortrag: Wege, den Geist im Berufsalltag zur Ruhe zu	**2**

	bringen gemäß **Präventionsgesetz** (PrävG) • Transfer in den beruflichen Alltag	
	Methoden: Vortrag, Gruppenübungen, Diskussion • Transfer in den Berufsalltag	
Mittwoch	**Thema des Tages: Konzentration durch Stressfreiheit**	**7,5**
09:00 – 11:30	**Verhältnisprävention Theorie/pol. Bildung/Vortrag** **Vortrag: Innere Aufmerksamkeit und Konzentration** ➢ Einpunktigkeit als bewusstes Gegenprogramm zum Multitasking im Berufsalltag • Innere und äußere Ausgeglichenheit als Grundlage für Konzentrationsfähigkeit und zur erfolgreichen Bewältigung des Berufsalltags gemäß **Präventionsgesetz Handlungsfeld Stress- und Ressourcenmanagement** (PrävG) (PrävG)	**2,5**
11:30 – 12:30	**Verhaltensprävention: Konzentration durch Stressfreiheit** • **Morgen-Yoga:** ➢ Gezielte Körperentspannungsübungen als Ausgleich für langes Sitzen im Berufsalltag ➢ Praktische Anleitungen und Reflexionsphasen • **Erwartungshaltung klären:** ➢ Besprechung der individuellen Erwartungen ➢ Methodische Überprüfung der Ausrichtung und Zielsetzung	**1**
	• Förderung von Ausgeglichenheit und Gelassenheit durch gezielte Yogaübungen, die die Selbstwahrnehmung und Eigenbeobachtung stärken gemäß **Präventionsgesetz Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten** (PrävG)	
16:00 – 17:00	**Verhältnisprävention: Theorie/pol. Bildung/Vortrag** • Impulsvortrag: Wie erkenne ich Stressmuster im Berufsalltag II gemäß **Präventionsgesetz Handlungsfeld Stress- und Ressourcenmanagement** (PrävG)	**1**
17:00 - 18:30	**Verhaltensprävention: Konzentration durch Stressfreiheit:** ➢ Hatha-Yogapraxis • Entspannung des Körpers durch Beruhigung des Geistes ➢ Die Muskeln entspannen durch Faszien-Yin-Yoga, während	**1,5**

	gezielte Dehnungen die Körperwahrnehmung fördern.	
20:00 – 21:30	Meditation • Erlernen der Yoga Nidra Technik für eine schnelle Tiefenentspannung, die die Kreativität und Wachheit fördert. • Transfer in den beruflichen Alltag	**1,5**
	Methoden Tag III: Methoden: Vortrag, Übung, Gruppendiskussion	
Donnerstag	**Thema des Tages: Stärkung des Immunsystems durch Stressvermeidung**	**7,5**
09:00 – 11:00	**Verhältnisprävention: Theorie/pol. Bildung/Vortrag** **„Die Wirkung von Gedanken und emotionalem Erleben im Berufsalltag auf Körper und Immunsystem“** ➢ Einschließlich der Auswirkungen von Stress auf das Immunsystem. Medizinisches und psychologisches Wissen/Erkenntnisse rund um Stresserkrankungen (Stressbedingter somatische und psychosomatische Erkrankungsformen, Symptome, ICD10 usw.) gemäß **Präventionsgesetz Handlungsfeld Stress- und Ressourcenmanagement** (PrävG) • **Yoga als wissenschaftlich fundierte Methode zur Stressprävention** ➢ Bedeutung für das Gesundheitssystem, insbesondere im Unternehmenskontext	**2**
11:00 – 12:00	**Verhaltensprävention: Stärkung des Immunsystems durch Stress-vermeidung** • Naturwanderung mit Yogaeinheiten ➢ Kraftvolle Atemübungen ➢ Geh-Meditation ➢ Asanas zur Entspannung und Kräftigung des Körpers Hatha-Yogapraxis: ➢ Yogaübungen für Geist und Körper in der Selbstbeobachtung zum Erreichen von mehr Konzentration für den Berufsalltag	**1**
15:00 – 17:00	**Verhältnisprävention: Theorie/pol. Bildung/Vortrag** **Impulsvortrag: Innere Stärke & Aufrichtung für den Berufsalltag** ➢ Entwicklung einer positiven inneren Haltung zu sich selbst und anderen als Grundlage für ein wertschätzendes Miteinander im Berufsalltag ➢ Förderung von Resilienz (Stressbewältigung) in Konfliktsituationen im Berufsalltag durch achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen, ➢ Bedeutung von Präventionsangeboten in Firmen und Organisationen für die Erhaltung der Gesundheit von Mitarbeitenden gemäß **Präventionsgesetz Handlungsfeld Stress- und Ressourcenmanagement** (PrävG)	**2**

17:00 – 18:00	**Verhaltensprävention: Stärkung des Immunsystems durch Stressvermeidung** **Praktische Übungen für den Berufsalltag:** ➢ Entspannungsübungen für Nacken, Rücken und Schultern ➢ Routinen zur Förderung von Ruhe und Gelassenheit im Arbeitsalltag **Methoden:** Praktische Übungen, Gruppendiskussion	**1**
18:00 – 18:30	Hatha-Yogapraxis: ➢ Zentrieren & Ausrichten ➢ Gleichgewicht für die Balance im Berufsalltag	**0,5**
20:00 – 21:00	Meditation ➢ Impuls: Klang als Hilfsmittel, um den Geist zur Ruhe kommen zu lassen ➢ Transfer in den beruflichen Alltag	**1**
	Methoden Tag IV: Vortrag, Übung, Gruppendiskussion	
Freitag	**Flexibilität der Gelenke**	**5**
09:00 – 11:00 11:00 – 14:00	**Verhaltensprävention: Flexibilität der Gelenke mit Yogapraxis** • **Yogaroutinen für den Berufsalltag:** Integration der in der Woche erlernten Elemente sowie Meditation. ➢ Wichtige Faktoren für eine effektive Yogapraxis im Arbeitsalltag: Meditation, Selbstbeobachtung, Yogahaltungen **Verhältnisprävention: Theorie/pol. Bildung/Vortrag** • Vorstellen von möglichen Strategien, um das Erlernte im jeweiligen Unternehmen multiplikatorisch weiterzugeben und im Sinne der Verhältnisprävention zu etablieren. • Analyse, Maßnahmenplanung, Umsetzung, Evaluation gemäß § 20 Abs. 2 SGB V Präventionsgesetz Abschlussrunde & Feedback der Teilnehmenden im Dialog Atemtechniken. • **Transfer in den beruflichen Kontext:** Praktische Anleitung und Reflexion zur Umsetzung im Arbeitsumfeld. Methoden: Übung, Gruppendiskussion	**2** **3**
		33,5

Bitte mitbringen: Leggings, T-Shirt und Pulli, warme Socken, Sweatshirt, Regenkleidung.

Zum Stundenplan:
Mindestens 30 Wochenstunden, davon 20 Stunden politische Bildung/ Theorie/ Vortrag im Sinne von Verhältnisprävention.
Programmänderungen vorbehalten.