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:
Stille am See: Mit Yoga & Achtsamkeit das Jahr verabschieden 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:
23.11. – 27.11.2026

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

Ort:
Hückeswagen, Europäische Akademie EAG

Leitung:
Silke Bausch, zertifizierte Yogalehrerin & Yogatherapeutin, Waldtherapeutin

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,
- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Kursinhalte zur Weitergabe (Multiplikatoren) (für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an die Mitarbeiter/innen),
- 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: Jahresrückblick - Was motiviert mich, mein Verhalten langfristig zu verändern?

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:

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen sowie anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.

Das Seminar kann jedoch auch unabhängig davon gebucht werden. Unser Bewusstsein nimmt viele Reize auf. Die Welt wird durch die Digitalisierung zunehmend schneller und wir können uns dem nur bedingt entziehen. Fehlt der nötige Abstand und Entspannung, steht der Körper unter Dauerstress. Wir haben kreisende Gedanken, wir verharren in unserem Kopfkino, in Gedankenschlaufen, spannen oft unbemerkt unsere Muskeln an oder knirschen mit den Zähnen. Wir sind im Autopilotenmodus und funktionieren. Yoga, Entspannung & Meditation helfen dabei Achtsamkeit zu entwickeln und zurück in ein entspanntes, ausgeglichenes und kraftvolles Leben zu führen. Ursprünglich kommt das Üben von Achtsamkeit aus dem Buddhismus. Achtsam zu sein heißt, im Hier und Jetzt sein, sowohl körperlich als auch mental. Wer sich wenig Sorgen um Vergangenes oder Zukünftiges macht, kann sich besser auf das Wesentliche konzentrieren – nämlich den Moment, genau jetzt. Denn genau JETZT entscheiden wir, auf was wir den Fokus legen. In dieser Bildungswoche liegt der Fokus auf Entschleunigung durch Yoga, Entspannungstechniken, Meditationen und Übungen aus der Achtsamkeitslehre. Über die Ruhe und Gegenwärtigkeit in die Kraft und Zufriedenheit. Sie wagen einen kurzen Rückblick in Ihr Jahr 2026 und richten sich bewusst positiv auf das Jahr 2027 aus. Dazu lernen Sie Tools kennen, um Ihre Ressourcen zu stärken und in den Alltag zu integrieren.

Bitte geeignete bequeme Kleidung für die Meditations-, Yoga - und Entspannungseinheiten mitbringen. Bitte eigene Yogamatte und Yoga-/Meditations- Kissen mitbringen. Wir werden auch in der Natur spazieren gehen, daher bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.

Programm

Tag / Zeit	Thema	
Montag		**5,5**
15.30 - 17.00	Begrüßung und Vorstellrunde Allgemeine Informationen zum Ablauf und Einführung in das Thema der Woche.	1,5
17.00 - 18.00	Vortrag: Achtsamkeit – Signale des Körpers Methoden: Vortrag, Gruppendiskussion	1
18.00 – 18:30	Übung: Körperwahrnehmung Methoden: Übungen	0,5
19.00 - 20.00	Vortrag: Individuelle und persönliche Gesundheit Methoden: Vortrag	1
20.00 - 21.30	Übung: Spannung & Entspannung Transfer in den beruflichen Alltag Methoden: Gruppendiskussion, Übungen	1,5
Dienstag		**8**
07.30 - 08.30	Übung: Stille Meditation & Sonnengruß am Morgen Methoden: Übungen	1
09.00 - 10.00	Übung: Atemübungen am See Methoden: Übungen	1
10.00 - 11.00	Vortrag: Wahrnehmung Methoden: Vortrag, Gruppendiskussion	1
11.00 – 12.30	Übung: Yoga & Achtsamkeit Methoden: Übungen	1,5
15.00 - 16.30	Vortrag: Stressauslöser Methoden: Vortrag, Gruppendiskussion	1,5
16.30 – 18.30	Übung: Stressauslöser - Formelle und Informelle Übungen in Selbsterfahrung Transfer in den beruflichen Alltag Methoden: Übung, Gruppendiskussion	2
Mittwoch		**7,5**
07.30 - 08.30	Übung: Stille Meditation & Sonnengruß am Morgen Methoden: Übungen	1
09.30 – 10.00	Übung: Atemübungen am See Methoden: Übungen	0,5
10.00 – 11.00	Vortrag: Gelassenheit Methoden: Vortrag, Gruppendiskussion	1
11.00 – 12.30	Übung: Yoga & Achtsamkeit Methoden: Übungen	1,5
15.00 – 16.00	Vortrag: Akzeptanz Methoden: Vortrag, Gruppendiskussion	1
16.00 – 18.30	Übung: Achtsamkeitsspaziergang, Rückschau in 2026	2,5

	Transfer in den beruflichen Alltag Methoden: Übung, Gruppendiskussion	
Donnerstag		**8**
07.30 - 08.30	Übung: Stille Meditation & Sonnengruß am Morgen Methoden: Übungen	1
09.30 - 10.00	Übung: Atemübungen am See Methoden: Übungen	0,5
10.00 - 11.00	Vortrag: Bewusstsein Methoden: Vortrag, Gruppendiskussion	1
11.00 - 12.30	Übung: Yoga & Achtsamkeit Methoden: Übungen	1,5
15.00 - 16.00	Übung: Yin Yoga (Anfänger Einheiten) Methoden: Übungen	1
16.30 – 18.30	Vortrag: Entschlossenheit, Kraft und Ressourcen für 2027 Methoden: Vortrag, Gruppendiskussion	2
19.30 - 20.30	Reflektion, Ausklang des Tages entsprechend den persönlichen Bedürfnissen der Teilnehmer/innen Methoden: Gruppendiskussion	1
Freitag		**5**
09:00 - 10.00	Übung: Atemübungen am See Methoden: Übungen	1
10.00 - 11.00	Übung: Meditation Methoden: Übungen	1
11.00 - 14.00	Abschluss Reflexion: Was nehme ich für mein Unternehmen mit? Was kann ich persönlich umsetzen? Was braucht Zeit? Gruppendiskussion	3
	Unterrichtsstunden gesamt	**34**