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 – Dein Weg zu Resilienz & Achtsamkeit am See
Ein anderer Umgang mit beruflichen Herausforderungen in der Gesellschaft

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:
07.12. – 11.12.2026

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

Ort:
Hückeswagen, EAG

Leitung:
Tanja Haupenthal, Yogalehrerin, Feldenkraislehrerin

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

Verhältnisprävention:

- Bedeutung der gesundheitspolitischen Dimensionen von Stresserkrankungen (Statistiken, wissenschaftliche Studien, Kosten)
- Medizinisches und psychologisches Wissen/Erkenntnisse rund um Stresserkrankungen (Stressbedingter somatische und psychosomatische Erkrankungsformen, Symptome, ICD10 usw.)
- Allgemeine Stresstheorien von Selge, Lazarus, Henry, Hobfoll u. Buchwal, Karasek, Lehmann
- Theorien zu Achtsamkeit im Kontext von Yoga
- Bedeutung von Präventionsangeboten im Kontext Yoga als Ressource in Firmen und Organisationen für die Erhaltung der Gesundheit von Mitarbeitenden.
- Das Ziel ist, die Arbeits-Umgebungen im Betrieb so zu gestalten, dass gesunde Entscheidungen für Beschäftigte erleichtert und/oder zur Normalität werden.

Verhaltensprävention:

- Ausbau individueller Kompetenzen der Mitarbeitenden wie Zeitmanagement, Achtsamkeit und Gesundheitskompetenz
- 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:
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:

Unser modernes (Berufs-)Leben ist geprägt von permanenter Beschleunigung, hoher Erwartungshaltung und einer Vielzahl an äußeren wie inneren Anforderungen. Gedanken kreisen unaufhörlich, Gefühle schwanken und selbst unser Körper befindet sich oft in einem Zustand ständiger Anspannung. Diese dauerhafte Dynamik kann auf lange Sicht erschöpfen und das Gefühl von Orientierung und Balance nehmen.

Yoga ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode und effektive Methode zur Stressprävention, die uns hilft, im beruflichen Alltag in Balance zu bleiben und unsere körperliche und geistige Vitalität zu fördern.

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie in auch schwierigen Situationen am Arbeitsplatz Ihre persönliche Leistungsfähigkeit erhalten – durch das Verständnis der Ursachen von Stress sowie durch Kenntnisse verschiedener Methoden für eine effektive Regeneration. Darüber hinaus erwerben Sie wichtiges Wissen und praktische Mittel für ein wertschätzendes Miteinander und bewusste Beziehungsgestaltungen im Berufsalltag.

Yoga stärkt Resilienz, weil es Körper, Geist und Gefühle in Einklang bringt.
Man lernt, Stress nicht nur zu reduzieren, sondern auch eine innere Haltung von Ruhe, Flexibilität und Vertrauen zu entwickeln.
Yoga kein einfaches Forschungsobjekt, dennoch gibt es durchaus zuverlässige Studienergebnisse. Wissenschaftlich nachgewiesen ist die Wirkung zum Beispiel bei Nackenschmerzen durch Bildschirmarbeit. Das zeigt eine Untersuchung der Charité in Berlin. Achtsamkeit ist ein Konzept, das ebenfalls seit vielen Jahrhunderten existiert und seit ein paar Jahren stark in den Fokus der Wissenschaft gerückt ist. Die Studienlage deutet zumindest darauf hin, dass Achtsamkeit, wie auch andere Formen der Meditation, den dorsalen anterioren cingulären Kortex im Gehirn aktiviert. Große Wirtschaftsunternehmen haben das Potenzial von „Achtsamkeit“ als eine wichtige Fähigkeit erkannt, um Kernkompetenzen der emotionalen Intelligenz ihrer Mitarbeitenden zu fördern, Stresserleben zu senken, Resilienz zu stärken und somit krankheitsbedingte Ausfallzeiten von Mitarbeitenden zu minimieren.
Finden Sie Ihren Weg zu einem ausbalancierten Berufsalltag. Sie lernen in Theorie und Praxis kennen, wie Sie souveräner mit den Herausforderungen des Berufsalltags umgehen können. Sie erarbeiten sich einen Weg durch Ihre persönlichen Stressmuster, um diese im beruflichen Alltag rechtzeitig zu erkennen und ihnen effektiv entgegenwirken zu können. Es geht darum, neue Handlungsfelder für mehr Wohlempfinden und mehr persönliche Leistungsfähigkeit zu entdecken.

Wie Yoga auf der Verhaltensprävention Stress- Resilienz fördert

1. Körperliche Ebene – Stressabbau und Stabilität

- **Bewegung & Dehnung**: Verspannungen, die durch Stress entstehen, werden gelöst.
- **Kräftigung**: Durch regelmäßige Praxis entsteht ein stabiler, tragfähiger Körper, der Belastungen besser aushält.
- **Nervensystem-Regulation**: Asanas (Körperhaltungen) und Atemübungen beruhigen das sympathische Nervensystem (Stressmodus) und aktivieren den Parasympathikus (Regeneration).
  Ergebnis: Der Körper wird widerstandsfähiger gegenüber Stress und Erschöpfung.

2. Mentale Ebene – Achtsamkeit und Klarheit

- **Präsenz im Moment**: Yoga schult die Fähigkeit, Gedanken wahrzunehmen, ohne von ihnen überwältigt zu werden.
- **Fokus & Konzentration**: Meditation und Atemübungen trainieren geistige Klarheit und Aufmerksamkeit.
- **Stressbewältigung**: Gelassenheit entsteht durch das bewusste Wahrnehmen von Stressmustern und das Einüben neuer Reaktionen.
  Ergebnis: Man entwickelt mehr Ruhe und Handlungsfähigkeit in schwierigen Situationen.

3. Emotionale Ebene – Selbstfürsorge und innere Balance

- **Selbstwahrnehmung**: Yoga fördert den Kontakt zu den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen.
- **Selbstakzeptanz**: Durch achtsames Üben wächst die Fähigkeit, freundlich mit sich selbst umzugehen – auch in Krisen.
- **Regeneration**: Tiefenentspannung (z. B. Yoga Nidra) hilft, Energiereserven wieder aufzufüllen.
  Ergebnis: Emotionale Stabilität und mehr Gelassenheit im Umgang mit Belastungen.

4. Soziale Ebene – Verbindung und Austausch

- In Gruppenkursen entsteht oft eine **positive Gemeinschaftserfahrung**.
- Die Praxis von Achtsamkeit und Mitgefühl wirkt sich auch auf **berufliche Beziehungen** aus.
  Ergebnis: Verbesserte Kommunikation und weniger Konflikte.

Seminarprogramm

Tag / Zeit	Thema	Std.
Montag	**Stressoren, Stressmanagement und Achtsamkeit**	**5**
15:30 – 16:30	• Eröffnung, Begrüßung der Teilnehmenden • Vorstellungsrunde, persönliche Ziele, individuelle Herausforderungen im Alltag und Erwartungen an das Seminar	**1**
16:30 – 18:00	**Verhältnisprävention 1,5 Std.:** • Einführung in das Thema Herausforderungen (VUCA-Welt) und Stressmanagement (Teil 1)	**1,5**
18:00 – 18:30	**Verhaltensprävention:** • Erste Hatha-Yogaeinheit und Meditation	**0,5**
19:30 – 21:00	**Verhältnisprävention 1,5 Std:** • Einführung in das Thema Stressmanagement (Teil 2) inkl. Bestandsaufnahme • Einführung des Begriffs Achtsamkeit und nähere Beleuchtung des Themas „Bewertung“	**1,5**
21:00 - 21:30	**Verhaltensprävention:** • Hatha-Yogaeinheit	**0,5**
	• Einführung in die Meditation mit Variationen von Meditationsübungen zur Beobachtung des Geistes • Transfer in den beruflichen Alltag	
Dienstag	**Achtsamkeit und Resilienz – die neue Superpower?**	**7**
09:00 – 11:30	**Verhältnisprävention 2,5 Std:** • Meditation als mentale Praxis	**2,5**

	• Achtsamkeit und Autopilot – Bewusstseinszustände erkennen und verstehen lernen • Reiz und Reaktionsmechanismus • Selbstführung – Einfluss nehmen auf das Leben • Umgang mit Ereignissen, auf die wir keinen, wenig oder viel Einfluss haben (Selbstmanagement)	
11:30 – 12:00	**Verhaltensprävention:** • Hatha-Yoga Einheit für äußere und innere Aufrichtung	**0,5**
14:30 – 18:30	**Verhaltensprävention:** • Einzel- und Gruppenübungen zur Erkennung eigener Muster, Bewertungsfehler und individueller Gestaltungsmöglichkeiten • Praxiseinheit für Kraft, Mut und Zuversicht • Gehmeditation	4
Mittwoch	**Körperlich und emotional im Gleichgewicht**	**7**
09:00 – 11:30	**Verhältnisprävention 2,5 Std:** • Embodiement – innen wie außen und außen wie innen • Der Atem – Meditationsobjekt, Lebenselixier, Spiegel von Emotionen und Mittel zur Regulation	**2,5**
11:30 – 12:30	**Verhaltensprävention:** • Hatha-Yoga Einheit mit Fokus Verbindung von Atmung und Bewegung sowie Balanceübungen	**1,0**
15:00 -17:00	**Verhältnisprävention 2,0 Std:** • Wirkungsfelder der Achtsamkeitpraxis • Aufmerksamkeit – wie gut ist unsere Konzentration? • Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Regeneration • Klärung der Erwartungshaltungen und Überprüfung der Ausrichtung für den Rest der Woche	**2**
17:00 – 18:30	**Verhaltensprävention:** Hatha-Yoga Einheit mit Fokus Verbindung von Atmung und Bewegung sowie Balanceübungen Transfer in den beruflichen Alltag	**1,5**
Donnerstag	**Kraft der Gedanken und Macht der Emotionen**	**7,5**
09:00 – 11:00	**Verhältnisprävention 2,0 Std:** • Resilienz: Die Wirkung von Gedanken auf unser emotionales Empfinden und ihre Auswirkungen im Alltag • Einfluss von Emotionen auf unsere Entscheidungen • Achtsamkeit und Yoga im Licht der Wissenschaft	**2,0**

11:00 - 12:30	• Neuroplastizität: der Einfluss von Achtsamkeit und Meditation auf die Struktur und Funktion des Gehirns **Verhaltensprävention:** • Journaling – Schreibend zu mehr Klarheit, Gelassenheit und Lebensfreude • Hatha-Yogaeinheit mit Fokus auf Embodiement	**1,5**
14:30 – 16:30 **16:30 – 18:30**	**Verhältnisprävention 2,0 Std:** • Menschliche Verbindungen durch Empathie und Mitgefühl - Resilienz Faktoren für perfekte Teams • Achtsame Kommunikation z.B. bei schwierigen Gesprächen • Resilienz – Methoden für einen gesunden Umgang mit widrigen Umständen **Verhaltensprävention:** • Freundlichkeit und Wohlwollen für sich selbst und andere für ein besseres Miteinander (Meditation) Transfer in den beruflichen Alltag	**2** **2**
Freitag	**Achtsamkeit in den Alltag integrieren**	**5**
09:00 – 14:00	**Verhaltensprävention:** • Hatha-Yogaeinheit mit den wichtigsten Elementen der Woche & Meditation • Konkrete Schritte für den Transfer in den Alltag • Faktoren einer gelingenden Praxis und der erfolgreichen Entwicklung täglicher Routinen (Meditation, Journaling, Yogapraxis, Atemübungen) • Abschlussrunde	**5**
		31,5

Zum Stundenplan:
Mindestens 30 Wochen-Stunden insgesamt davon 14 Stunden gesellschaftspolitische politische Bildung. **Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**
(Programmänderungen vorbehalten, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.)