

**Bildungsurlaub Stress reduzieren und Balance im Leben mit
 Yoga finden**

Zielgruppe

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Personen, die nachhaltig Stress reduzieren möchten, sowohl im Alltag als auch im Berufsleben. Lernen Sie neue Methoden kennen, die man gut in den Tagesablauf integrieren kann.

Ziel der Veranstaltung

Die Hektik im Alltag und das Berufsleben fordern Sie oft genug heraus. In dieser Woche lernen Sie Vinyasa Yoga, Yin Yoga, die Polyvagal Theorie, Meditation und Atemtechniken als Methoden zur besseren Körper- und Selbstwahrnehmung kennen, die Ihre innere Stärke und Zufriedenheit unterstützen können und Ihnen dabei helfen, besser Anspannungen loszulassen. Resilienz und Durchhaltevermögen in schwierigen Momenten, aber auch die Fähigkeit, wirklich zur Ruhe zu kommen werden ganz besonders im Fokus liegen. Dieses Seminar ist ein ausgewogener Mix aus Praxis, Theorie und Ruhe, um alles zu verarbeiten. Es wird ohne Druck praktiziert, mit dem Fokus wirklich auf die Bedürfnisse des eigenen Körpers zu hören.

Ablaufplan	Uhrzeiten	Unterrichtsinhalte
1. Tag	Vormittag	<ul style="list-style-type: none"> - Kennenlernrunde und Abfrage der Erwartungen - Theoretische Grundlagen zu Stress und Gesundheitsförderung - Sanftes Vinyasa Yoga und Atemübungen (Praxis)
	Nachmittag	<ul style="list-style-type: none"> - Nervensystem, Belastbarkeit vs. Reizbarkeit (Theorie) - Beruhigendes Yin Yoga (Praxis) - Reflektionszeit zum Gedanken aufschreiben und integrieren des 1. Tages

2. Tag	Vormittag	<ul style="list-style-type: none"> - Aktivierende Sonnengrüße im Rhythmus der Ujjayi Atmung (Praxis) - Wirkung von dynamischen Bewegungen auf Körper und Geist (Theorie) - Anregungen und Austausch über eine mögliche Morgenroutine
	Nachmittag	<ul style="list-style-type: none"> - Yin Yoga (Praxis) - Meditation (Praxis) - Verschiedene Arten von Meditation kennenlernen und Wirkung (Theorie)
3. Tag	Vormittag	<ul style="list-style-type: none"> - Stehende Asanas mit Fokus auf Balance (Praxis) - Dinacharya, mehr Routine für mehr Zufriedenheit (Theorie) - Mehr Achtsamkeit in der Mittagspause (Theorie/Anregungen)
	Nachmittag	<ul style="list-style-type: none"> - Sanftes Yoga für das Nervensystem (Praxis) - Die angewandte Polyvagal-Theorie, einfache Übungen für den Alltag (Praxis) - Polyvagal-Theorie und der Vagus Nerv (Theorie)
4.	Vormittag	<ul style="list-style-type: none"> - Asanas zur Stärkung der Körpermitte - Gesunder Rücken im Fokus (Praxis) - Rückenschmerzen auf den Grund gehen (Theorie) - Verständnis für Faszien entwickeln (Theorie)
	Nachmittag	<ul style="list-style-type: none"> - Yin Yoga (Praxis) - Atemübungen (Praxis) - Daoismus, Yin und Yang (Theorie)
5. Tag	Vormittag	<ul style="list-style-type: none"> - Vor und Rückbeugen, Hatha Flow (Praxis) - Aktivierendes und beruhigendes Pranayama (Praxis) - Überblick über entsprechende Angebote vor Ort,

		<ul style="list-style-type: none">- Gute Vorsätze und ihre Realisierung (Theorie)
	Nachmittag	<ul style="list-style-type: none">- Yoga Nidra/Yogischer Schlaf (Praxis)- Wochenplan erstellen und mit der Gruppe teilen, gegenseitige Unterstützung- Offene Fragerunde