

Bildungsurlaub Stressreduktion durch Entspannung

Zielgruppe Personen, die ihre Kompetenz im Umgang mit beruflichem und persönlichem Stress verbessern möchten, um mit Belastungen gelassener umzugehen.

Unser Privat- und Arbeitsleben ist durch Stress und Veränderungen geprägt. In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, wie Stress entsteht, wie Sie mit stressigen Situationen umgehen können. Es werden Ihnen viele Übungen aus den verschiedenen Entspannungstechniken auf den Weg gegeben, um Ihr Leben so stressfrei wie möglich gestalten zu können.

Ablaufplan

	Unterrichtsinhalte
1. Tag	<ul style="list-style-type: none"> • Vorstellungsrunde • Einführung und Vorstellung der verschiedenen Methoden der Stressbewältigung und Stärkung der eigenen Resilienz • Stressmanagement • Stressresilienz - Stärkung • Atemübungen • Entspannende Yogaübungen • Autosuggestion zur positiven Beeinflussung der Psyche • Erfahrungsaustausch und Fragerunde
2. Tag	<ul style="list-style-type: none"> • Vortagsbesprechung und Erfahrungsaustausch in der Gruppe • Hintergründe und Theorie zum Thema Stress- und Stressbewältigung • Wiederholung der Atemübungen zur Festigung und Vorstellung von Kapalabhati und Anuloma Viloma. • Diskussion und Erfahrungsaustausch • Kundalinübungen • Einführung in die Meditationstechnik Vipassana • Achtsamkeitspaxis • Yoga Nidra (der Yogische Schlaf) • Klangschalenmeditation • Erfahrungsaustausch, Reflexion und Fragerunde

<p>3. Tag</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vortagsbesprechung und Erfahrungsaustausch • Vortagsimpulse: welche Formen von Stress gibt es? • Eustress und Distress (Positiver Stress und Negativer Stress) • Praktische Atemübungen zur Stressreduktion • Diskussionsaustausch • Stressabbau und Stressbewältigung am Arbeitsplatz • Pawanmuktasanas (PMA) Übungen zur Beruhigung des Geistes • Einführung in die Meditation Tratak (Lichtmeditation) • Meditationsvarianten mit Klangschale (Layayoga) • Vorstellung PME (Progressive Muskelentspannung) • Erfahrungsaustausch, Reflexion und Fragerunde
<p>4. Tag</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vortagsbesprechung und Erfahrungsaustausch • Einführung in die Affirmation (Positive Situation oder Handlung) Mentaltraining • Einführung in die Autosuggestion (positives Denkverhalten und positive Selbstbeeinflussung) • Diskussion und Fragerunde • Rückblick und Festigung vorgestellter Atemübungen • Atemtechnik Brahmari • Autogenes Training und PME in Verbindung mit der Koshi • Yogaübungen zum Stressabbau und Entspannungsimpulse auszulösen • Diskussion und Fragerunde • Mantrameditation für Innere Ruhe und Gelassenheit • Besprechung des Bildungsurlaubs