

## Bildungsurlaub

## Stressabbau und Entspannung im Berufsalltag mit Yoga

### Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an Personen, die durch Integration von Yoga in den privaten wie beruflichen Alltag Stress abbauen und so ihre Arbeitsfähigkeit nachhaltig erhalten möchten.

### Ziel der Veranstaltung

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie verschiedene Formen des Yoga kennen, die Sie dabei unterstützen, zu innerer Stärke und mehr Gelassenheit zu gelangen. Durch Meditation, Atemtechniken, Hatha Vinyasa Yoga, Yin Yoga und Entspannungstechniken lernen Sie, sorgsamer mit Ihrem Körper und Geist umzugehen. Im theoretischen Teil beschäftigen Sie sich mit den verschiedenen Formen von Stress und deren Auswirkungen. Sie entwickeln Wege, den Stress zu reduzieren, damit Sie den Herausforderungen des Alltags entspannter begegnen können. In den zahlreichen praktischen Übungen werden diese Methoden angewandt und ihre Wirkung analysiert.

<b>Ablaufplan</b>	<b>Zeit</b>	<b>Unterrichtsinhalte</b>
<b>1. Tag</b>	<b>vormittags</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorstellung der Teilnehmer*innen / Erwartung</li> <li>- Theoretische Grundlagen zu Stress (Entstehung / Wirkung / Möglichkeiten der Stressreduktion)</li> </ul>
	<b>nachmittags</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meditation (Theorie &amp; Praxis)</li> <li>- Yin Yoga (Theorie &amp; Praxis)</li> <li>- Erfahrungsaustausch</li> </ul>
<b>2. Tag</b>	<b>vormittags</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meditation (Praxis)</li> <li>- Vinyasa-Yoga und Stressreduktion (Theorie)</li> <li>- Anspannung und Entspannung</li> </ul>
	<b>nachmittags</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atemtechniken (Theorie)</li> <li>- Pranayama - Was ist das? (Praxis)</li> <li>- Diskussionsrunde und Erfahrungsaustausch</li> </ul>
<b>3. Tag</b>	<b>Vormittags</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pranayama und Meditation (Praxis)</li> <li>- Vinyasa-Yoga (Verbindung von Atem und Bewegung)</li> <li>- Achtsamkeit (Theorie)</li> <li>- Stressreduzierende Wirkung von Meditation</li> <li>- Übertragbarkeit in den Alltag (Theorie)</li> </ul>
	<b>nachmittags</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erstellung eines individuellen Plans zur Stressreduktion im Alltag</li> <li>- Diskussionsrunde und Erfahrungsaustausch</li> <li>- Yin Yoga (Praxis)</li> </ul>
<b>4. Tag</b>	<b>vormittags</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pranayama, Meditation und Vinyasa-Einheit (Praxis)</li> <li>- Weitere Yogastile (Theorie)</li> <li>- Yoga Nidra (Theorie und Praxis)</li> </ul>
	<b>nachmittags</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yin Yoga (Praxis)</li> <li>- Überblick über entsprechende Angebote vor Ort</li> <li>- Pläne für die eigene Umsetzung</li> <li>- Abschlussrunde, Offene Fragen</li> </ul>