



Bildungsurlaub

In Brandenburg an der Havel

Neue Energie im Beruf durch Yoga

Gelassen im Stress – Stressbewältigung in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und Energieoptimierung im Rahmen der beruflichen Weiterbildung für stressbelastete Berufe.

Zur Erfassung der sozialen, wirtschaftlichen und gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen.

Montag, 26.08. bis Freitag 30.08.2024

mit Rolf Müller

(BDY Yogalehrer und Dipl. Pädagoge)



Bildungsurlaub Yogawege e. V. ist eine gemäß § 14Abs. 1 BgWBG anerkannte Weiterbildungseinrichtung.

Beschreibung:

Dieses Seminar ist für alle geeignet, die sich für eine Woche auf das eigene gesundheitliche Empfinden konzentrieren möchten und Impulse für das Arbeitsleben mitnehmen wollen.

Dieser Kurs beinhaltet alltagsrelevante und gesellschaftspolitische Hintergrundinformationen zur Stressentwicklung durch Kurzvorträge und Austausch zu allgemeinen und persönlichen Stressoren, Stressreaktionen, lebensgeschichtliche Zusammenhänge und Auswirkungen auf Alltag und Beruf. Zur besseren Stressbewältigung werden einfache Entspannungsübungen gelernt sowie atemgeführte Yoga- und Achtsamkeitsübungen, Kommunikationsstrategien, Selbst- und Zeitmanagementstrategien und Abgrenzungstechniken.

Ziel ist es, die Selbstwahrnehmung zu verbessern und gesellschaftliche Zusammenhänge zu verstehen, um das persönliche Selbstbild zu stärken und Strategien zu entwickeln für eine verantwortungsvolle Lebensführung.

Da Sie in diesem Seminar die Grundlagen des Yoga erlernen, dient dieser Bildungsurlaub gleichzeitig als Basis-Seminar für die Ausbildung zum*r Yoga Übungsleiter*in.

Zielgruppe:

Für Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.

Teilnahmevoraussetzungen:

Erfahrungen in der Yogapraxis stellen keine Voraussetzung dar. Wichtig ist jedoch die Bereitschaft, sich täglich einige Stunden körperlich und mental aktiv zu betätigen.

Das Programm versteht sich nicht als Wellness-Veranstaltung, sondern als intensives Reflektions-Aktions-Konzept körperlicher und mentaler Prozesse. Dabei werden jedoch weder übertriebene Sportlichkeit, noch untertouriges Relaxen angestrebt, sondern das Finden der Mitte zwischen Aktivität und Entspannung.

Teilnehmende mit massiven körperlichen Problemen oder Krankheiten sind herzlich eingeladen, vor der Anmeldung Rücksprache mit dem Dozenten zu halten.

Anmerkung:

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt. Dabei werden die Erkenntnisse und Erfahrungen aus den Vorträgen und Übungen in Einzel-, Klein- oder Gruppenarbeit in den konkreten Berufsalltag der Teilnehmenden übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag werden situationsbezogen und teilnehmenden orientiert ausgerichtet, auf die Berufsrealität der Teilnehmenden thematisiert.



Dozent: Rolf Müller

Rolf Müller (Jhrg. 1961) leitet mit seiner Frau, Katrin Müller den gemeinnützigen Verein Yogawege. Er hat 1976 mit Yoga begonnen und unterrichtet seit 1988 hauptberuflich Hatha Yoga.

In den Jahren von 1978 bis 1988 arbeitete Rolf Müller als professioneller Tänzer in zahlreichen Ensembles.

Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Anmeldebestätigung (zur Vorlage beim Arbeitnehmer)“ ein. Für die Anmeldebestätigung benötigen wir Ihre Wohnanschrift und den Ort Ihres Arbeitgebers. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können natürlich auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie statt des Bildungsurlaubes Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.



Übungsraum

Yogaschule Yogawege
Große Gartenstraße 44, 14776 Brandenburg
280 m (4 Minuten 🚶 vom Hbf-Brandenburg)



Unterkunft



City-Hotel Brandenburg



Kleines Doppelzimmer

Einzelnutzung ab 44,00 €/Tag

Standard-Doppelzimmer

Einzelnutzung ab 49,00 €/Tag

Comfort-DZ/kleines Apartment

Einzelnutzung ab 54,00 €/Tag

Familienzimmer mit 2 Schlafräumen

Einzelnutzung ab 49,00 €/Tag

Alle Preise inklusive Frühstück, Bettwäsche, Handtücher und Endreinigung.
WLAN ist in allen Bereichen nutzbar und ist kostenfrei.

Das Frühstück kostet 12 €

Weitere Angebote unter:

<https://www.cityhotel-brandenburg.de/>

Die Zimmer sind mit einem Flachbild-TV, einem Kühlschrank, einem Schreibtisch und einem eigenen Badezimmer mit einem Haartrockner und Handtüchern ausgestattet. Alle Zimmer sind nur über Treppen erreichbar.

Jedes der Apartments dieser Unterkunft verfügt über eine voll ausgestattete Küche, in der Sie Ihre Mahlzeiten zubereiten können. Traditionelle und regionale Speisen genießen Sie in den umliegenden Restaurants.

- Fahrrad- und Motorradgarage auf dem Hof
- nur 2 min. bis zum Hbf bzw. in das Stadtzentrum
- 12 Zimmer und 2 Ferienapartments
- Dusche/Badewanne WC, TV, Schreibtisch, Schrank, Black-Out-Gardinen
- Restaurants finden Sie ca. 3 Gehminuten um die Ecke
- Haustiere erlaubt
- Nichtraucherhotel

Check-In ab 15:00 Uhr * Check-Out bis 11:00 Uhr

In unmittelbarer Nähe zur Yogaschule befindet sich außerdem die [Pension zum Birnbaum](#). Das Preis-Leistungs-Verhältnis ist vergleichbar mit dem Cityhotel Brandenburg.

Verpflegung

Das [Tandoori Restaurant](#) im selben Haus bietet uns ein Mittagessen für 15 € (p.P) an. Tandoori ist ein indisches Restaurant und bietet auch einige vegane Gerichte an.



Seminarprogramm

Montag, 26.08. – Freitag, 30.08.2024

Brandenburg an der Havel

Neue Energie im Beruf durch Yoga

Gelassen im Stress – Stressbewältigung in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und Energieoptimierung im Rahmen der beruflichen Weiterbildung für stressbelastete Berufe.

Zur Erfassung der sozialen, wirtschaftlichen und gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen.

Dozent: Rolf Müller (BDY Yogalehrer und Dipl. Pädagoge)

Montag (7 Std)	
13.00 – 15.00 Uhr Präsentation & Gruppendiskussion	Ankommen, Vorstellen, Begrüßung, Kennenlernen, Ziele der Teilnehmer*innen, Erläuterung des Wochenplans. Die Essenz des Yoga - gestern & heute. Was ist Yoga? ()
15.00 – 17.00 Uhr Unterrichtsgespräch und Vortrag	Yoga im Rahmen der beruflichen Bildung: Bedeutung von Yoga als ganzheitlichem Gesundheits- und Philosophiesystem zur Erlangung der Schlüsselqualifikation des konstruktiven Umgangs mit stressbelastenden Situationen im Beruf
17.00 – 18.30 Uhr Unterricht in der Gruppe	Erste leichtere Übungen mit längeren Wahrnehmungspausen und Entspannungsphasen für die Gesunderhaltung im Beruf und Alltag
18.30 – 18.45 Uhr Austausch in der Gruppe	Wirkungen der Übungen auf das Körpergefühl und die Befindlichkeit
18.45 – 20.00 Uhr Unterricht in der Gruppe	Erfahrungsaustausch: Anregungen zur Selbstreflexion und Sensibilisierung für eigene Stress Symptome, die im Berufsalltag auftreten können
Dienstag (7 Std)	
07.30 – 08.30 Uhr Unterricht in der Gruppe	Der Atem als wichtigstes Werkzeug der Stressregulation. Der Atem ist Spiegel Deiner körperlichen und geistigen Befindlichkeit.
ab 08.30 Uhr	Frühstück
10.00 – 12.00 Uhr Unterricht in der Gruppe	Ressourcenstärkung auf körperlicher und seelischer Ebene: Förderung einer optimalen Haltung, der energetischen Körperausrichtung und deren Wirkung auf die Muskelspannung sowie die Konzentration zur Prävention von Rückenschmerzen durch Fehlhaltungen bei der Arbeit und im Alltag.
Ab 12.00 Uhr	Mittagessen
14.00 – 15.00 Uhr Gruppenarbeit mit anschließendem	Was bedeutet Stress für Dich? Macht Stress krank? Stressbedingte Gesundheitsgefahren (psychische und körperliche Erkrankungen), Burnout Gefahr im beruflichen Umfeld

Austausch im Gespräch (Flipchart)	
15.00 – 16.00 Uhr Vortrag/Flipchart	Definition Stress, Stresskreislauf, Stresssymptome, eigene Einstellung in Bezug auf Stresserleben
16.00 – 17.00 Uhr Vortrag und Diskussion	Negative Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist. Notwendigkeit des Erlernens von Techniken zum verbesserten Umgang mit Stress als berufliche Qualifikation. Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
17.00 – 18.00 Uhr Kleinstgruppenarbeit mit anschließender Vorstellung	Was tue „Ich“ gegen Stress und wenn „ich mich“ akut gestresst fühle, Anwendungsmöglichkeiten als Stressprävention in Beruf und Alltag
Mittwoch (6 Std)	
07.30 – 08.30 Uhr Gespräch und Unterricht	Rekapitulation des Vortags, Erfahrungsaustausch, Erwartungen der TN Entspannungstechniken der Atempraxis des Yoga zur Regeneration im Laufe eines Arbeitstages
ab 08.30 Uhr	Frühstück
10.00 – 10.30 Uhr Vortrag mit praktischen Beispielen	Yoga und Gesunderhaltung in Beruf und Alltag. Was kann Yoga im Hinblick darauf leisten und wie kann es im täglichen beruflichen Leben integriert werden
10.30 – 12.00 Uhr Unterricht in der Gruppe	Umsetzung der theoretischen Inhalte in die Praxis: Der erste thematische Schwerpunkt wird das Fundament der Aufrichtung sein (Beckenstellung, Fuß, Bein und Hüftgelenk bzw. Standhaltungen) und Nacken, Schulter/Arm bzw. Stütz- und Umkehrhaltungen beinhalten
Ab 12.00 Uhr	Mittagessen
14.00 – 15.30 Uhr Gespräch	Erfahrungsaustausch über den Umgang mit sich selbst und seiner Umwelt, Parallelen zu Regeln in Gesellschaft und Beruf
15.30 – 17.00 Uhr Vortrag und Unterricht	Einführung in Konzentration und Meditation, theoretische Grundlage, Hirnforschung, Einfluss von Übungen auf Körper und Geist
Donnerstag (6 Std)	
07.30 – 08.30 Uhr Gespräch und Unterricht	Rekapitulation des Vortags, Erfahrungsaustausch, Erwartungen der TN Atem-, Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen für die Kurzentspannung im beruflichen Kontext
ab 08.30 Uhr	Frühstück
10.00 – 12.00 Uhr Unterricht in der Gruppe	Umsetzung der theoretischen Inhalte in die Praxis: Der thematische Schwerpunkt richtet sich auf die Wirbelsäule und die Atmung (Gleichgewicht von Vor- und Rückbeugung, Gleichgewicht von Kraft und Flexibilität, Drehung zur Mobilisierung des Brustkorbes, Vorbereitung auf Pranayama, zielgerichteter Energiefluss).
Ab 12.00 Uhr	Mittagessen
14.00 – 16.00 Uhr Vortrag, Gespräch, Ausarbeitung in Gruppen mit anschließender Reflexion	Yoga als langfristige Stressbewältigungsstrategie, Hinweise zur Praxis im beruflichen Alltag, Übungsprogramme, Entwicklung eines eigenen Übungsablaufs

16.00 – 17.00 Uhr Unterricht in der Gruppe	Entwicklung einer Übungsabfolge als Möglichkeit der Gesundheitserhaltung am Arbeitsplatz
Freitag (5 Std)	
07.30 – 08.30 Uhr Gespräch und Unterricht	Rekapitulation des Vortags, Erfahrungsaustausch, Erwartungen der TN Die Kernprinzipien der ganzheitlichen yogischen Atmung als Methode der Stressbewältigung, einfache Entspannungstechniken zur Steigerung der Resilienz, Anwendbarkeit und Umsetzung im beruflichen Kontext
ab 08.30 Uhr	Frühstück
10.00 – 12.00 Uhr Unterricht in der Gruppe	Umsetzung der theoretischen Inhalte in die Praxis: Individueller Körperstatus, Hilfestellungen, Korrekturansätze, Auseinandersetzung mit den polaren Aspekten des Hatha-Yoga, Integration des ganzen Körpers.
Ab 12.00 Uhr	Mittagessen
14.00 – 15.00 Uhr Gespräch	Zeit- und Selbstmanagement-Strategien Ein persönliches Yoga-Übungsprogramm für den beruflichen Alltag wird vorgestellt; Bedürfnisse und Ziele formuliert
15.00 – 16.00 Uhr Gespräch	Was nehmen die TN aus dem Bildungsurlaub für die bessere Bewältigung des Berufsalltages mit? Feedbackrunde



ANMELDUNG

Bildungsurlaub in Brandenburg

Montag 26.08. – 30.08.2024

Neue Energie im Beruf durch Yoga

Gelassen im Stress – Stressbewältigung in Beruf und Alltag

Ich melde mich verbindlich an:

Name/Vorname

Anschrift

PLZ/Wohnort

Tel.

Mobil

E-Mail

Diese Anmeldung ist verbindlich durch eine Anzahlung in Höhe von 150,00 € pro Person.

Die genannten Bedingungen erkenne ich an:

Datum

Unterschrift



Seminarkosten

	Praxis und Theorie	300,00 €
	Organisation	50,00 €
	Gesamt	350,00 €
O	Mittagessen (5 x 15 €)	75,00 €

Ihre Reservierung wird durch Anzahlung eines Betrages von 150,00 € verbindlich, der jeweilige Restbetrag der Gesamtkosten (Seminargebühr, Organisation, Mittagessen) sind bis spätestens 14.08.2024 fällig.

Kontoinhaber: Yogawege e. V.

Nr. 2537488 Commerzbank, BLZ 16040000

IBAN: DE93 1604 0000 0253 7488 00

BIC CODE: COBADEFF

Verwendungszweck:

Bildungsurlaub Brandenburg August 2024



Bitte senden Sie das Anmeldeformular zwecks Reservierung ausgefüllt an uns zurück

Rücktritt

Bei Nichterreichen der Teilnehmerzahl von mindestens acht Personen kann der Veranstalter bis einen Monat vor Kursbeginn von der Durchführung zurücktreten. Zu einem späteren Zeitpunkt kann der Veranstalter den Kurs nur annullieren, wenn der Kurs durch unvorhersehbare Umstände, die er nicht zu vertreten hat, erschwert, gefährdet oder stark beeinträchtigt wird. In einem solchen Fall werden alle bereits geleisteten Zahlungen in vollem Umfang zurückerstattet. Ein Anspruch auf Schadensersatz besteht nicht.

HAFTUNG:

Der Veranstalter ist zum Schadensersatz verpflichtet, sofern ihn ein Verschulden trifft. Für Schäden an Gesundheit und Eigentum während der Reise wird keine Haftung übernommen. Der Abschluss einer privaten Unfall- und/oder Reiseversicherung ist empfehlenswert.

