

Seminarprogramm

Montag, 19.05. – Freitag, 23.05.2025

Goldrain

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	Was bedeutet Stress für Dich? Macht Stress krank? Stressbedingte Gesundheitsgefahren (psychische und

anschließendem Austausch im Gespräch (Flipchart)	körperliche Erkrankungen), Burnout Gefahr im beruflichen Umfeld
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	Yoga als langfristige Stressbewältigungsstrategie, Hinweise zur Praxis im beruflichen Alltag, Übungsprogramme, Entwicklung eines eigenen Übungsablaufs

Reflexion	
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

