YOGA WEGE

# Bildungszeit

## Hatha Yoga – 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.

mit Rolf Müller (BDY Yogalehrer, Tanzpädagoge)

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

Seminarraum im Haus Seeadler, Granitzer Str. 16, 18586 Sellin (Rügen)

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 Bildungsurlaub Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

**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 gemeinnüztigen 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.

# Unterkunft

**Haus Seeadler**

Doppelzimmer

Einzelzimmer

Granitzer Str. 16, 18586 Sellin (Rügen)

- alle Zimmer mit Dusche/WC
- Aufbettungsmöglichkeiten mit Schlafsessel oder Kinderbett
- Münzwaschmaschinen und Münztrockner
- verschiedene Gemeinschafts- und Gruppenräume
- Außengelände mit gemütlichen Sitzgruppen

Die Zimmer stehen am **Anreisetag (Sonntag, 09.03.2025) ab 15.00 Uhr** zur Verfügung. **Am Abreisetag** können die Zimmer **bis 09.30 Uhr** genutzt werden.

Unterbringung im Doppelzimmer mit Vollpension
(inkl. Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Wäschepaket)
09.03. – 14.03.2025 (5 x 69 €) **345,00 €**

Unterbringung im Einzelzimmer mit Vollpension
(inkl. Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Wäschepaket)
09.03. – 14.03.2025 (5 x 79 €) **395,00 €**

WLAN ist in allen Bereichen nutzbar und ist kostenfrei.

# Seminarprogramm

## Montag, 10.03. - Freitag, 14.03.2025

(Anreise 09.03.2025)

## in Sellin

Haus Seeadler, Granitzer Str. 16, 18586 Sellin

**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<br>Präsentation & Gruppendiskussion | Ankommen, Vorstellen, Begrüßung, Kennenlernen, Ziele der Teilnehmer*innen, Erläuterung des Wochenplans.<br>Die Essenz des Yoga - gestern & heute. Was ist Yoga? () |
| 15.00 – 17.00 Uhr<br>Unterrichtsgespräch und Vortrag | Yoga im Rahmen der beruflichen Bildung:<br>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<br>Unterricht in der Gruppe | Erste leichtere Übungen mit längeren Wahrnehmungspausen und Entspannungsphasen für die Gesunderhaltung im Beruf und Alltag |
| 18.30 – 18.45 Uhr<br>Austausch in der Gruppe | Wirkungen der Übungen auf das Körpergefühl und die Befindlichkeit |
| 18.45 – 20.00 Uhr<br>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<br>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<br>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 | Was bedeutet Stress für Dich? |

| | |
|---|---|
| Gruppenarbeit mit anschließendem Austausch im Gespräch (Flipchart) | Macht Stress krank? Stressbedingte Gesundheitsgefahren (psychische und körperliche Erkrankungen), Burnout Gefahr im beruflichen Umfeld |
| 15.00 – 16.00 Uhr<br>Vortrag/Flipchart | Definition Stress, Stresskreislauf, Stresssymptome, eigene Einstellung in Bezug auf Stresserleben |
| 16.00 – 17.00 Uhr<br>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<br>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<br>Gespräch und Unterricht | Rekapitulation des Vortags, Erfahrungsaustausch, Erwartungen der TN<br>Entspannungstechniken der Atempraxis des Yoga zur Regeneration im Laufe eines Arbeitstages |
| ab 08.30 Uhr | Frühstück |
| 10.00 – 10.30 Uhr<br>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<br>Unterricht in der Gruppe | Umsetzung der theoretischen Inhalte in die Praxis:<br>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<br>Gespräch | Erfahrungsaustausch über den Umgang mit sich selbst und seiner Umwelt, Parallelen zu Regeln in Gesellschaft und Beruf |
| 15.30 – 17.00 Uhr<br>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<br>Gespräch und Unterricht | Rekapitulation des Vortags, Erfahrungsaustausch, Erwartungen der TN<br>Atem-, Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen für die Kurzentspannung im beruflichen Kontext |
| ab 08.30 Uhr | Frühstück |
| 10.00 – 12.00 Uhr<br>Unterricht in der Gruppe | Umsetzung der theoretischen Inhalte in die Praxis:<br>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<br>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<br>Unterricht in der Gruppe | Entwicklung einer Übungsabfolge als Möglichkeit der Gesundheitserhaltung am Arbeitsplatz |
| | |
| **Freitag (5 Std)** | |
| 07.30 – 08.30 Uhr<br>Gespräch und Unterricht | Rekapitulation des Vortags, Erfahrungsaustausch, Erwartungen der TN<br>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<br>Unterricht in der Gruppe | Umsetzung der theoretischen Inhalte in die Praxis:<br>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<br>Gespräch | Zeit- und Selbstmanagment-Strategien<br>Ein persönliches Yoga-Übungsprogramm für den beruflichen Alltag wird vorgestellt; Bedürfnisse und Ziele formuliert |
| 15.00 – 16.00 Uhr<br>Gespräch | Was nehmen die TN aus dem Bildungsurlaub für die bessere Bewältigung des Berufsalltages mit? Feedbackrunde |

# A N M E L D U N G

## Zum Bildungsurlaub
## Neue Energie im Beruf durch Yoga

Gelassen im Stress – Stressbewältigung in Beruf und Alltag

**Mo, 10.03. – Fr, 14.03.2025**
Anreise: Sonntag, 09.03.2025

Haus Seeadler, Sellin (Rügen), Granitzer Str. 16, 18586 Sellin

Ich melde mich verbindlich an:

_____
Name/Vorname

_____
Anschrift

_____
PLZ/Wohnort

_____
Telefon E-Mail

O Unterbringung im Doppelzimmer mit Vollpension
(inkl. Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Wäschepaket)
09.03. – 14.03.2025 (5 x 69 €) **345,00 €**

O Unterbringung im Einzelzimmer mit Vollpension
(inkl. Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Wäschepaket)
09.03. – 14.03.2025 (5x 79 €) **395,00 €**

O Seminar **(**Hatha Yoga – Neue Energie im Beruf durch Yoga)
09.03. – 14.03.2025 **350,00 €**

O Sonderkost (pro Tag 1,50 € / 5 Tage 7,50 €) _____

O Parkplatz Haus Seeadler pro Tag 5,00 € / 5 Tage **25,00 €**

Kurtaxe pro Tag 2,55 € / 5 Tage **12,75 €**

Diese Anmeldung ist gültig mit einer Anzahlung in Höhe von 150,00 € pro Person.
Die genannten Bedingungen erkenne ich an:

_____
Datum Unterschrift

Ihre Reservierung wird durch Anzahlung eines Betrages von 150,00 € verbindlich, der jeweilige Restbetrag der Gesamtkosten (Übernachtungskosten und die Seminargebühr Yoga) sind bis spätestens 01.03.2023 fällig.

Die Kosten für die Unterbringung, Verpflegung, Yogaworkshop, Parkplatz und Kurtaxe sind an Yogawege zu bezahlen.

Kontoinhaber: Yogawege e. V.
**IBAN: DE93 1604 0000 0253 7488 00**
BIC CODE: COBADEFF
Verwendungszweck:
Bildungsurlaub Sellin 2025

***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.