

## Bildungsurlaub

---

### **Titel der Veranstaltung:**

Erfolgreich durchatmen: Die Kraft der Atmung zum Stressabbau und Selbstregulation in der Arbeitswelt.

### **Veranstaltungstermine:**

21.09. - 26.09.2025 (Plöner See)

30.11. – 05.12.2025 (Hintersee bei Berchtesgaden)

### **Umfang des Studienseminars**

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

### **Leitung des Bildungsurlaubs:**

Elke Lechner, Yoga-Lehrerin und Achtsamkeitstrainerin

### **Zielgruppe:**

Arbeitnehmer/innen

### **Lernziele:**

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Kursinhalte zur Weitergabe in leitenden Positionen für die Schulung der Mitarbeiter: Teilnehmer\*innen sollen in der Lage sein, die Kursinhalte effektiv zu verstehen, zu vermitteln und zu reflektieren, um sie anschließend an ihre Mitarbeiter weiterzugeben.
- Sicherung des Transfers in spezifischen Arbeitssituationen: Die Teilnehmer\*innen sollen in der Lage sein, die erworbenen Fähigkeiten und Kenntnisse in bestimmten beruflichen Situationen anzuwenden und sicherzustellen, dass das Gelernte im Arbeitskontext erfolgreich umgesetzt wird.
- Verbesserung der physischen, psychischen und mentalen Beweglichkeit im Beruf: Ziel ist es, die körperliche Fitness, die psychische Stärke und die mentale Beweglichkeit der Teilnehmer\*innen zu steigern, um ihre berufliche Leistungsfähigkeit zu erhöhen.
- Förderung der Kompetenzen in Bezug auf Selbstsicherheit und Durchsetzungskraft: Die Inhalte zielen darauf ab, das Selbstvertrauen und die Fähigkeit zur erfolgreichen Durchsetzung von Ideen und Entscheidungen in beruflichen Situationen zu stärken.
- Stärkung von Wahrnehmung und Soziabilität: Die Teilnehmer\*innen sollen ihre Fähigkeiten zur zwischenmenschlichen Kommunikation und zur Empathie verbessern, um bessere Beziehungen am Arbeitsplatz aufzubauen.
- Auseinandersetzung und Bewältigung mit Stressoren: Das Programm soll den Umgang mit beruflichen Stressoren erleichtern und den Teilnehmer\*innen wirksame Strategien zur Stressbewältigung vermitteln.
- Integration von Yogaübungen, Entspannungstechniken und Atemmethoden im Berufsalltag: Die Praxisinhalte sollen den Teilnehmer\*innen ermöglichen, Yogaübungen, Entspannungstechniken und Atemtechniken in ihren täglichen Arbeitsalltag zu integrieren, um Stress abzubauen und die mentale Klarheit zu fördern.
- Stärkung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit im Beruf: Das Ziel ist, die allgemeine berufliche Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit der Teilnehmer\*innen zu stärken, um Herausforderungen effektiv zu bewältigen und die Arbeitsqualität zu steigern.

## Bildungsurlaub

<b>Uhrzeit:</b>	<b>Programminhalt:</b>
<b>Sonntag</b>	
bis 17.00 Uhr	Anreise und Check-In
18.00 Uhr bis 19.30 Uhr	Abendessen in der Unterkunft.
<b>Montag</b>	
morgens	Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Wünsche und Ziele definieren.
vormittags	Einblicke in die Aspekte von Stress und ihre Auswirkungen auf das berufliche Leben.
mittags	Die Rolle von richtigem Atmen im Arbeitsalltag. Anatomische und physiologische Grundlagen in der Atemtherapie und die Erkennung des falschen Atmens für Konzentrationsstörungen und Leistungsschwäche.
nachmittags	Erkennung von Atemmustern: Wahrnehmung der Atembewegung und Ausatemtechniken.
<b>Dienstag</b>	
morgens	Die Rolle der Atmung als Werkzeug bei der Stressbewältigung. Entwicklung von Interventionstechniken zur Integration in den beruflichen Alltag für eine höhere Leistungsfähigkeit und Produktivität.
vormittags	Integration von Bewegung und Atemtherapie zur Unterstützung der Gesundheit von Mitarbeiter*innen. Vorstellung von wissenschaftlichen Studien und Erkenntnissen.
mittags	Reflektorische Atmung und integrative Atmung für den Umgang mit Stress. Verständnis der eigenen Reaktion auf stressige Situationen verstehen und alternative Wege zur Stressbewältigung entwickeln, um widerstandsfähiger und effektiver mit Veränderungen und Herausforderungen am Arbeitsplatz umzugehen.
nachmittags	Integration von reflektorische Atmung und integrative Atmung am Arbeitsplatz.
<b>Mittwoch</b>	
morgens	Warum Entspannung und Meditation im Beruf? Einführung in die Bedeutung von Entspannung und Meditation in der heutigen arbeitsintensiven Welt. Vorstellung der wissenschaftlichen Erkenntnisse und Studien.
vormittags	Stressbewältigung durch Meditation. Erklärung der grundlegenden Prinzipien der Meditation, einschließlich Achtsamkeit und die Bedeutung der Atemtechniken.

## Bildungsurlaub

---

mittags                      Stressprävention mithilfe Meditation: Wie Entspannung und Meditation als wirksame Strategien zur Bewältigung von beruflichem Stress angewendet werden kann.

nachmittags                Integration von Meditation in den Berufsalltag. Individuelle Überprüfung der praktischen Anwendungsmöglichkeiten für den Arbeitsalltag.

### Donnerstag

morgens                     MRE® Multisynästhetisches Relaxamentum Entspannungs-verfahren für einen besseren Umgang mit Stress im Beruf. Vorstellung und Anwendung der Methode im beruflichen Kontext. Aufdecken und Auffangen von Emotionen und Sensitivitätserweiterung mithilfe von Resonanzarbeit.

mittags                      Vitalitätsyoga im Beruf: Steigerung von Energie und Leistungsfähigkeit. Wie Vitalitätsyoga als Werkzeug zur Stressbewältigung und Entspannung im Arbeitsalltag dienen kann. Vorstellung von Techniken zur Integration von Vitalitätsyoga im beruflichen Alltag.

nachmittags                Vitalitätsyoga vs. Arbeitsleistung. Die Prinzipien des Vitalitätsyogas als Beitrag zur Steigerung der Arbeitsleistung, Förderung der Kreativität und Produktivität. Anwendung von Übungen, die speziell die körperliche Fitness, Flexibilität und Energie im beruflichen Kontext zu steigern.

### Freitag

morgens                     Workshop: Entwicklung eines individuellen Tagesplan mit Transfer des Erlernten in den Berufsalltag. Wege und Möglichkeiten für die Integration der Methoden in den Beruf.

mittags                      Mein persönlicher Transfer in den Berufsalltag.

nachmittags                Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Feedback und Verabschiedung.

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!  
Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.  
Stand: November 2023