

## Bildungsurlaub

---

**Titel der Veranstaltung:**

Mehr Erfolg – weniger Stress. Stärkung der Gesundheitsbildung im Beruf durch Yoga.

**Veranstaltungstermine:**

02.03. - 07.03.2025 (Rügen)

30.03. - 04.04.2025 (Berchtesgaden)

19.10. - 24.10.2025 (Usedom)

**Umfang des Studienseminars**

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

**Leitung des Bildungsurlaubs:**

Tara Götz, Yoga-Lehrerin

**Zielgruppe:**

Arbeitnehmer/innen

**Lernziele:**

Der Bildungsurlaub dient der Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Kursinhalte zur Weitergabe an andere Mitarbeiter/innen sowie der Sicherung des Transfers in bestimmten Arbeitssituationen.

Explizit werden folgende Lerninhalte vermittelt: Verbesserung der physischen und psychischen und mentalen Beweglichkeit im Beruf, Förderung der Kompetenzen anhand der Selbstsicherheit und Durchsetzungskraft, Stärkung von Wahrnehmung und Soziabilität, Auseinandersetzung und Bewältigung mit Stressoren, Auseinandersetzung mit Yogaübungen, Entspannungstechniken und Meditation mit Transfer in den Berufsalltag, Stärkung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit im Beruf.

Die Inhalte und Methoden dienen der beruflichen Weiterbildung. Es finden täglich Reflexionen und Transferübungen in den Berufsalltag statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die erlangten Kompetenzen können somit in den individuellen beruflichen Kontext übertragen werden.

## 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	Die Bedeutung von Work-Life-Balance als Erfolgsfaktor im Beruf. Die ersten Schritte zu einem gelungenen Gleichgewicht und die Auswirkungen auf das Selbstmanagement und der Gesundheitskompetenz im Berufsleben.
mittags	Selbstanalyse der aktuellen Work-Life-Balance. Analyse der eigenen Belastung und Beanspruchung im Beruf.
nachmittags	Yoga als Beitrag zur Verbesserung der Work-Life-Balance. Studienerkenntnisse zu Wirksamkeit von Yoga für die beruflichen Herausforderungen und Erfolg.
abends	Definite Yoga: Einführung, Grundgedanken zur Yogapraxis und die 6 Intro-Haltungen. Anwendungsmöglichkeiten im Berufsalltag.
<b>Dienstag</b>	
morgens	Stress, seine Auswirkungen und seine Stressbewältigungs-methoden. Analyse der individuellen Stresserfahrungen und der eigenen Strategien im beruflichen Kontext. Wie Yoga zur Stressmilderung beiträgt.
vormittags	Einführung in die Meditation. Wissenschaftliche Erkenntnisse über die Wirkungsweise von Meditation am Arbeitsplatz. Ziele und Methoden für eine Stressreduzierung.
nachmittags	Einführung in das Pranayama: Definition, Wirkung und Anwendungsmöglichkeiten im Beruf.
abends	Yoga-Praxis: Meditative Yogahaltungen.
<b>Mittwoch</b>	
morgens	Anwendungsmöglichkeiten der Mediations- und Pranayatechniken zur Stressregulierung im beruflichen Umfeld.
vormittags	Rückengesundheit am Arbeitsplatz. Die körperlichen Auswirkungen durch einseitige Bewegungsverhalten und Stress am Arbeitsplatz. Yoga zur Förderung und Stärkung körperlicher Flexibilität.
nachmittags	Einführung in die Yogaphilosophie und die acht Stufen des Yoga (Ashtanga) nach Patanjali. Stärkung der eigenen Effizienz im Beruf. Neue Verhaltens- und Sichtweisen entwickeln, um den Berufsalltag besser gestalten zu können.

## Bildungsurlaub

---

### Donnerstag

morgens	Mediations- und Pranayatechniken, umsteigende Anforderungen im Beruf fokussiert zu begegnen. Transfer der Methoden in den Beruf.
vormittags	Yoga für Schultern und Nacken. Regeneration und Prophylaxe im beruflichen Kontext.
nachmittags	Yoga-Praxis: Starke Schultern und Nacken. Yogahaltungen zur Verbesserung der Beweglichkeit.
nachmittags	Yogaphilosophie: Vertiefung der individuellen Verhaltens- und Sichtweisen zur Verbesserung beruflicher Effizienz.
abends	Reflexion: Gestaltungskompetenzen von Yoga für den Arbeitsalltag. Anwendungsmöglichkeiten des Erlernten im beruflichen Kontext.

### Freitag

morgens	Vermittlung von Entspannungstechniken für einen stressfreien Start in den Arbeitstag.
vormittags	Workshop: Entwicklung eines individuellen Tagesplan mit Transfer des Erlernten in den Berufsalltag. Wege und Möglichkeiten für die Integration der Methoden in den Beruf.
mittags	Vergleichsanalyse: Veränderungen der Faktoren zur ursprünglichen Selbstanalyse zu den erlernten Erkenntnissen.
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