

## Bildungsurlaub

---

### **Titel der Veranstaltung:**

Resilienz mit Yoga: Stärkung der persönlichen Widerstandsfähigkeit für die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt.

### **Veranstaltungstermine:**

16.03. - 21.03.2025 (Usedom) Isa Götz  
30.03. - 04.04.2025 (Rügen) Isa Götz  
11.05. - 16.05.2025 (Breklum) Almut Krüger  
03.08. - 08.08.2025 (Neuharlingersiel) Almut Krüger  
09.11. - 14.11.2025 (Zugspitze) Isa Götz

### **Umfang des Studienseminars**

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

### **Leitung des Bildungsurlaubs:**

Isa Götz, Yoga-Lehrerin  
Almut Krüger, 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: Erkenntnisse der aktuellen Resilienzforschung und des Grundgedanken, 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	Theoretischen Grundlagen zum Thema Resilienzforschung. Vorstellung der Einflussfaktoren, die zu Resilienz führen mit Fokus auf Schutzfaktoren, die resilientes Verhalten bei der Arbeit fördern und so zum Erhalt der psychischen Gesundheit der Beschäftigten beitragen können.
mittags	Ganzheitliche Gesundheit für den Beruf mit Yoga: Grundgedanken zur Yogapraxis für mehr Achtsamkeit, innere Stabilität, innere Ordnung und Gleichgewicht.
nachmittags	Definite Yoga: Einführung, Grundgedanken zur Yogapraxis und die 6 Intro-Haltungen. Anwendungsmöglichkeiten im Berufsalltag.
<b>Dienstag</b>	
morgens	Anwendungsmöglichkeiten der gelernten Yogahaltungen für einen vitalen Start in den Tag.
vormittags	Die negativen Folgen langanhaltender Belastungen für die psychische Gesundheit und die Arbeitsleistung.
mittags	Einführung in die Meditation und Pranayama: wissenschaftliche Erkenntnisse über die nachhaltigen positiven Auswirkungen auf Resilienz am Arbeitsplatz. Ziele und Methoden für eine Stressreduzierung.
nachmittags	Erfolgreicher Umgang mit eigenen emotionalen Reaktionen auf Probleme, die bei der Arbeit auftreten. Anwendungsmöglichkeiten von Meditation und Pranayama.
<b>Mittwoch</b>	
morgens	Anwendungsmöglichkeiten der Asanas, Meditation und Pranayama für einen ausgeglichenen Start in den Arbeitsalltag.
mittags	Ausdauer und Fokus zur Lösung von Problemen bei der Arbeit. Wie die innere Haltung mit Yoga sich positiv auf das Berufsleben auswirken kann.
nachmittags	Rückengesundheit am Arbeitsplatz. Die körperlichen Auswirkungen durch einseitige Bewegungsverhalten und Stress am Arbeitsplatz. Yoga zur Förderung und Stärkung körperlicher Flexibilität.

## Bildungsurlaub

---

### Donnerstag

morgens	Vertiefung der Mediations- und Pranayamatechniken für akute Stressphasen am Arbeitsplatz.
mittags	Yoga für Schultern, Nacken und Arme. Regeneration und Prophylaxe im beruflichen Kontext.
nachmittags	Reflexion der Yogahaltungen für die Rücken- und Nackengesundheit. Transfer des Erlernten in den eigenen Berufsalltag.
abends	Achtsamkeit als eine wichtige Ressource des psychischen Befindens am Arbeitsplatz. Yogapraktiken für mehr Achtsamkeit, Gelassenheit und Ruhe.

### Freitag

morgens	Vertiefung der Anwendungsmöglichkeiten der Asanas, Meditation und Pranayama für einen ausgeglichenen Start in den Arbeitsalltag.
vormittags	Die 4-A-Strategie für den Akutfall: der kurzfristige Umgang mit akuten Belastungssituationen.
mittags	Workshop: der „persönliche Gesundheitsprojekt“. Entwurf eines möglichst konkreten Plans für den zukünftigen gesundheitsförderlichen Umgang mit Belastungen in Beruf und Alltag.
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