

Balance finden in Beruf und Alltag durch Yoga & Ayurveda. Ein ganzheitlicher fernöstlicher Ansatz, um Stress als einem Massenphänomen in unserer modernen leistungsorientierten Gesellschaft wirksam zu begegnen

Dozentin

Eva Paasch

Tägliche Unterrichtszeiten

Vormittag 09.30 – 12.45 Uhr

Mittagspause 12.45 – 13.15 Uhr

Nachmittag 13.15 – 16.30 Uhr

Wochenplan

Montag	Inhalte und Lernziele	Lehrmethoden	UE
9:30 - 11.00	Begrüßung der Teilnehmer/-innen mit Achtsamkeitsmeditation zur Einstimmung sowie ein sanfter Flow um die Energien zum Fließen zu bringen und eine bessere Konzentration zu ermöglichen	praktische Übungen in der Gruppe	2
11.00 – 11.15	PAUSE		
11.15 – 12.00	Vorstellungsrunde (Erwartungen, Motive und Vorkenntnisse) und Programmüberblick	Gruppengespräch	1
12.00 – 12.45	Stress als Ursache von Krankheit und Berufsausfällen – laut einer Studie der EU sind 2/3 aller Krankheitsfehltag auf Stressfaktoren zurück zu führen. Sie lernen warum und wo Yoga und Ayurveda ansetzen kann und warum die Beiden zu einem Gesellschaftsphänomen wurden	Vortrag	1 (politische Bildung)
12.45 – 13.15	MITTAGSPAUSE		
13.15 – 14.45	Einführung in die Philosophie des Yoga: Überblick über den achtgliedrigen Pfad des Patanjali mit dem Schwerpunkt auf den ethischen Verhaltensweisen nach Innen und Außen und die Möglichkeit der Integration derer ins Berufs- und Privatleben. Wir diskutieren, in wie weit sich die Yogaphilosophie mit westlichen Theorien übereinstimmt und welches die ursprünglichen Hauptziele des Yoga waren, nämlich die Beruhigung der Gedanken und Meditation für mehr Gelassenheit in unserer Umwelt	Vortrag und Gruppendiskussion	2 (1 politische Bildung)
14.45 – 15.00	PAUSE		
15.00 – 16.30	Yogaübungen in den Berufsalltag integrieren – Möglichkeiten und Übungsfolgen für kleine Einheiten zwischendurch zur Stärkung der körperlichen und mentalen Widerstandsfähigkeit bei beruflichen Belastungen, in verbaler und nonverbaler Kommunikation gegenüber Kollegen und Kunden zur allgemeinen Verbesserung	Demonstration und praktische Übungen	2

	der Arbeitsatmosphäre und zum Erhalt der inneren Balance		
Dienstag	Inhalte und Lernziele		UE
09.30 - 11.00	Hatha Yoga-Praxis für den Vata Typ (leicht erwärmende Praxis mit Schwerpunkt auf der Stabilisierung des unteren Rückens, Vorbeugen sowie Hüftöffnung) als Beispiel für die Praxis zu Hause für den Vata Ausgleich im (Berufs-) Alltag	praktische Übungen in der Gruppe	2
11.00 – 11.15	PAUSE		
11.15 – 12.45	Definitionen von Gesundheit: westliche vs. östliche Ansichten (Vergleich Deutschland, Ayurveda und der WHO) und Herausarbeitung des Präventivgedankens in der Gesundheitspolitik - wie definieren die Teilnehmer Stress und in wie weit ist Stress heutzutage ein Massenphänomen im Berufsalltag? Im Vergleich dazu die Definition von Gesundheit und Stress im Ayurveda und eine kurze Einführung in den Ayurveda als „Wissen vom Leben“ und Einblicke in verschiedene Gesundheitssysteme	Vortrag und Gruppendiskussion	2 (politische Bildung)
12.45 – 13.15	MITTAGSPAUSE		
13.15 – 14.45	Individuelles Stressverhalten und Strategien zur Bewältigung: Die drei Gunas und der Zusammenhang zu den Elementen als Organisationsform des Seins, Philosophische Grundlagen, Ursprung und Weltbild zum besseren Verständnis des Lebens in der heutigen Umwelt und dem Zusammenwirken verschiedener Persönlichkeiten in Beruf und Alltag	Vortrag	2(politische Bildung)
14.45 – 15.00	PAUSE		
15.00 – 16.30	Yin Yoga für den Vata Typ (beruhigende, erdende Praxis mit Schwerpunkt unterer Rücken da sich dort häufig zu viel Vata ansammelt) als Beispiel für die Praxis zu Hause für den Vata Ausgleich im (Berufs-) Alltag	praktische Übungen in der Gruppe	2
Mittwoch	Inhalte und Lernziele		UE
09.30 - 11.00	Hatha Yoga für den Pitta Typ (Beruhigende, nicht zu stark erhitzende Yogapraxis zur Reduzierung einer Pitta Imbalance; öffnen des Bauchraums) als Beispiel für die Praxis zu Hause für den Pitta Ausgleich im (Berufs-) Alltag	praktische Übungen in der Gruppe	2
11.00 – 11.15	PAUSE		
11.15 – 12.45	Gunas, die Elemente und die Verknüpfung zu der eigenen Konstitution: wie setzt sich Ihre Konstitution zusammen und wie kann Ihnen das Bewusstwerden Ihrer Konstitution zu einem gesünderen Leben helfen? Welche Auswirkungen kann das Leben in Harmonie mit Ihrer Konstitution auf sich und Ihre Mitmenschen haben und wie können Sie Ihren (Berufs-) Alltag gestalten um weniger Dysbalancen zu haben und damit seltener die Basis für die Entstehung von	Vortrag und Gruppendiskussion	2

	Krankheiten zu schaffen		
12.45 – 13.15	MITTAGSPAUSE		
13.15 – 14:00	Stress als pathogener Faktor in der heutigen leistungsorientierten Gesellschaft; individuelle und strukturelle Faktoren, Definition von Burn Out und seine Auswirkungen auf Wirtschaft und Gesellschaft	Vortrag	1 (politische Bildung)
14:00 – 14.45	Einführung in die den Dualismus der Samkhya Philosophie und der Theorie der Evolution: Strategien zum besseren Verständnis gegen über Kollegen und einem selbst Purusha (Bewusstsein) und Prakriti (Materie) und die Gegenüberstellung zu Vikruti, des aktuellen Zustandes der Konstitution. Schuldung von präventivem Verhalten im Umgang mit Kollegen und anderen Menschen durch Gewährsein des eigenen Konstitutionsungleichgewichts der Bioenergien und der Schulung von Mitgefühl gegenüber den Bedürfnissen von Ihnen selbst und anderer sowie Möglichkeiten der Typisierung zum besseren Umgang mit der Umwelt für mehr Ausgeglichenheit und Harmonie im Beruf	Vortrag	1
14.45 – 15.00	PAUSE		
15.00 – 16.30	Yin Yoga für den Pitta Typ (Schwerpunkt Vor- und Rückbeugen im Bereich des Bauches zur Stimulation von Agni) als Beispiel für die Praxis zu Hause für den Pitta Ausgleich im (Berufs-) Alltag	praktische Übungen in der Gruppe	2
Donnerstag	Inhalte und Lernziele		UE
09.30 - 11.00	Hatha Yoga für den Kapha Typ (aktivierende, erhaltende Yogapraxis) als Beispiel für die Praxis zu Hause für den Kapha Ausgleich im (Berufs-) Alltag	praktische Übungen in der Gruppe	2
11.00 – 11.15	PAUSE		
11.15 – 12.00	Gesundheitspolitik: Strategien zur Reduzierung der Fehlzeiten und der Kostenbelastung des Gesundheitssystems: Diskussion darüber, wie Sie selbst und Ihr Unternehmen Ihren Beitrag leisten können	Gruppendiskussion	1 (politische Bildung)
12.00 – 12.45	Durchführung eines Dosha Tests zur Bestimmung der eigenen Konstitution und Früherkennung von Dysbalancen und dadurch Hilfe bei der Krankheitsvorbeugung zu schaffen für weniger Ausfälle am Arbeitsplatz	Vortrag und Einzelarbeit	1
12.45 – 13.15	MITTAGSPAUSE		
13.15 – 14.00	Lebensführung entsprechen der Doshas: Tagesablauf, Gestaltung des Schlafes sowie eine Morgenroutine: konkrete Hilfsmittel für die Umsetzung im (Berufs-) Alltag zur Gesundheitsprävention und mehr Wohlbefinden durch für den eigenen Typus gesündere Ernährung, besseren Schlaf und Nachlassen des „Gedankenkinos“ beim Einschlafen durch die passende Yogapraxis	Vortrag	1

14:00 – 14:45	Ernährung nach dem ayurvedischen Prinzip: Dem Dosha gerecht zu Leben um Dysbalancen auszugleichen und damit den Ausbruch von Krankheiten zu vermeiden Erarbeitung von schnell zubereiteten Gerichten zum Mitnehmen für die Mittagspause und Snacks im Büro	Vortrag und Gruppengespräch	1
14.45 – 15.00	PAUSE		
15.00 – 16.30	Yin Yoga für den Kapha Typ (Herzöffnende Haltungen zur Kapha Reduzierung) als Beispiel für die Praxis zu Hause für den Kapha Ausgleich im (Berufs-) Alltag	praktische Übungen in der Gruppe	2
Freitag	Inhalte und Lernziele		UE
09.30 - 11.00	Hatha Yoga: Asanas für jede Konstitution – Tridosha ausgleichende Praxis für jeden	praktische Übungen in der Gruppe	2
11.00 – 11.15	PAUSE		
11.15 – 12.00	Pranayama: Betrachtung der Funktionsweise von Atmung und Anwendungsweisen diverser Atemtechniken für die jeweiligen Konstitutionen. Was können Sie durch die spezifischen Techniken bewirken und warum ist bewusste Atmung so wichtig?	Vortrag	1
12.00 – 12.45	Praxis: Atemübungen zur Herstellung des inneren Gleichgewichts für den besseren Umgang mit Stress und aktivierende Übungen für das Nachmittagstief für einen entspannten (Berufs-)Alltag	praktische Übungen in der Gruppe	1
12.45 – 13.15	MITTAGSPAUSE		
13.15 – 14:45	Wie entwickle ich mir eine eigene, typgerechte Yogapraxis für Beruf und Alltag? Wie strukturiere ich mir eine Stunde je nach meinen eigenen Bedürfnissen und dem möglichen Zeitrahmen? Worauf muss ich achten und wie kann ich hier meine Doshas beachten um zu einer gesundheitsfördernden Tagesroutine zu finden	Gruppenarbeit	2
14:45 – 15:00	PAUSE		
15:00 – 16:15	Präsentation der Ergebnisse, Diskussion der Erarbeiteten Yogastundenkonzepte und Zusammenfassung dessen, warum der ganzheitliche Ansatz aus Yoga, Meditation sowie der auf die eigenen Konstitution ausgerichtete Tagesroutine inklusive angepasster Ernährung förderlich für die eigene Gesundheit ist und damit zu mehr Zufriedenheit und Leistungsbereitschaft im (Berufs-)Alltag ist da Stresslevel nachweislich reduziert werden können und dies die Hauptursache für die Entstehung vieler Krankheiten ist	Präsentation der einzelnen Gruppen, Gespräch	2
16:15 – 16:30	Wochenrückblick und Abschlussbesprechung, Zusammenfassung wie Sie das	Gruppengespräch	

	gelernte im Arbeitsalltag integrieren können		
	<i>Gesamt-UE politische Bildung</i>		<i>8</i>
	<i>Gesamt-UE Theorie und Praxis des Yoga</i>		<i>32</i>
	<i>Gesamt-UE</i>		<i>40</i>