

Hilfe zur Selbsthilfe im (Berufs-)Alltag durch Yoga und Meditation.

Förderung von Gesundheit durch die Integration östlicher Perspektiven in eine von Stress geplagte Gesellschaft

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 aktivierender Yogapraxis zur Vorbereitung auf das längere Sitzen sowie Förderung der Konzentration, Erarbeitung des Sonnengrußes	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	Theoretische Einführung: Ethische Grundlagen der Yogaphilosophie werden im Vergleich zur westlichen Gesundheitspolitikgesetz Yoga als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiekonzept und seine Anwendungsmöglichkeiten zur Stressprävention in Beruf und Alltag: Wirkungsweisen des Yoga und präventive Ansätze zur Vermeidung von Krankheitsausfällen und ein Überblick über die häufigsten Zivilisationskrankheiten, deren Auswirkungen auf unsere Wirtschaft und die Gesellschaft und wie Yoga dort positiven Einfluss nehmen kann	Vortrag	1 (politische Bildung)
12.45 – 13.15	MITTAGSPAUSE		
13.15 – 14.45	Hintergründe und Entstehung des Yoga und die Integration des alten Wissens in den (Berufs-) Alltag: Sie lernen, seit wann Yoga existiert und wie es in den verschiedenen Kulturen praktiziert wird und welche Ansatzpunkte heutzutage noch Sinn machen und warum	Vortrag und Gruppendiskussion	2 (1 politische Bildung)

	Yoga zu einem gesellschaftlichen Massenphänomen geworden ist. Sie lernen wie Sie diese in Ihren (Berufs-) Alltag und die Herausforderungen der Moderne integrieren (Schulung des Körpers, Geistes und unserer Atmung) können und warum Yoga unsere Eigenverantwortung schult		
14.45 – 15.00	PAUSE		
15.00 – 16.30	Yoga und Achtsamkeit im Beruf - Yoga am Schreibtisch Wie können Sie Yoga gezielt in den beruflichen Alltag integrieren? Sie lernen, kurze Pausen zu nutzen um körperlich und geistig wieder Ihre innere Balance und Stabilität zu finden um den beruflichen Herausforderungen stressfrei zu begegnen	Gruppengespräch, Demonstration und praktische Übungen in der Gruppe	2
Dienstag	Inhalte und Lernziele		UE
09.30 - 11.00	Hatha Yoga-Praxis: Meditation, Atemübungen (Erlernen der yogischen Atmung als Grundatmung im Yoga zur Ausdehnung des Brustkorbes und Vergrößerung der Lungenkapazität zur Vermeidung von Atembeschwerden und dem innerlichen Schaffen von Freiraums), Hinführen zum Sonnengruß für die tägliche Kurzpraxis zur Stärkung der beruflichen Leistungsfähigkeit da dieser den ganzen Muskel-Skelett Apparat dehnt und kräftigt und Erarbeitung einzelner Asanas; Schwerpunkt: Rückbeugen zur Öffnung des Herzens und der Schulung von Mitgefühl im Umgang mit Persönlichkeiten mit Konfliktpotential für den Arbeitsplatz und den Alltag	praktische Übungen in der Gruppe	2
11.00 – 11.15	PAUSE		
11.15 – 12.45	Was ist Stress und wie wirkt dieser? Was verstehen die Teilnehmer unter Stress? Wie wird dieser wahrgenommen? Ist Stress bereits als Massenphänomen akzeptiert? Sie lernen, wie Stress entsteht und dieser reduziert werden kann. Es wird die Frage diskutiert, ob es auch positiven Stress geben kann und Sie erarbeiten Erkennung und präventives Verhalten von Stresssymptomen für mehr Ausgeglichenheit im Beruf und Alltag. Sie lernen warum laut einer Studie die Hälfte aller Arbeitsfehltag in der EU auf stressbedingte Probleme zurückführen - Stressreduktion hat also automatisch positive Auswirkungen auf unsere Leistungsfähigkeit im Beruf, da weniger Ausfälle zu erwarten sind	Vortrag und Gruppengespräch	2 (politische Bildung)
12.45 – 13.15	MITTAGSPAUSE		
13.15 – 14.45	Yoga aus indischer Betrachtung: Die Systeme von Patanjali, Vedanta, Samkhya und Tantra im Vergleich. Dualismus vs. Non-Dualismus und was uns die Betrachtung deren Ethik zu einem objektiveren und ruhigeren Geist helfen kann der uns hilft, besser mit den Belastungen des (Beruf-) Alltags umzugehen; Einführung in die Begriffe von Karma, Wiedergeburt und Samsara, der Kreislauf des Lebens	Vortrag	2
14.45 – 15.00	PAUSE		
15.00 – 16.30	Yin Yoga: Schwerpunkt Herzöffnung, Dankbarkeitsmeditation für ein verständnisvolleres Verhalten im Beruf und im sozialen Umfeld und uns selbst gegenüber. Sie können nur dann anderen Menschen helfen und wohlgestimmt	praktische Übungen in der	2

	gegenübertreten, wenn Sie sich selbst wohl fühlen und gesund sind. Schulung des liebevollen Umgangs mit dem eigenen Körper und Geist	Gruppe	
Mittwoch	Inhalte und Lernziele		UE
09.30 - 11.00	Ashtanga orientierte Praxis als Vorlage für eine dynamische und kraftvolle Praxis zum Stressabbau (Cortisol Abbau nach Fight or Flight Reflex), Schwerpunkt Vorbeugen welche besonders beruhigend für den Körper sind und damit die Grundlage für mehr Gelassenheit am Arbeitsplatz um in Alltag zu schaffen	praktische Übungen in der Gruppe	2
11.00 – 11.15	PAUSE		
11.15 – 12.45	Gesundheitspolitik heute ganzheitlicher Ansatz: Vergleich von verschiedenen Systemen und deren Definition von Gesundheit und Stress, weg von der früheren Debatte als Gesundheitspolitik lediglich als Kostendämpfungs- und Krankenversorgungspolitik begriffen wurde hin zu einer Gesundheitspolitik, die analytisch als die Gesamtheit der organisierten Anstrengungen, die auf die Gesundheit von Individuen oder sozialen Gruppen Einfluss nehmen kann verstanden wird. Vergleich der Definition von Gesund laut deutschem Recht, der WHO und Ayurveda. Herausarbeitung und Gegenüberstellung der indischen Ansätze die hier im (Berufs-) Alltag implementiert werden können	Vortrag und Gruppendiskussion	2(politische Bildung)
12.45 – 13.15	MITTAGSPAUSE		
13.15 – 14:00	Einführung in den Buddhismus: Welche Lehren und Strategien Sie zur Stressbewältigung lernen können, Aspekte der gewaltfreien Kommunikation und Vorstellung gesellschaftlicher Ursachen und Folgen von nichtwertschätzender Kommunikation und wie diese bereits in den Buddhistischen Texten verankert sind: Entstehung, Hintergründe und Einführung in die vier edlen Wahrheiten zur Verminderung von Leiden im (Berufs-) Alltag. Buddhistische Ansätze um durch mehr Gleichmut und Akzeptanz im Leben den Stresslevel zu sinken. Sie betrachten, wie Ihre innere Einstellung zu bestimmten Situationen und der dadurch subjektiv empfundene Stress zusammenhängen und Sie dadurch Fehlzeiten im Beruf reduzieren und gelassener mit Situationen und Mitmenschen im (Berufs-)Alltag umgehen können. Yoga aus buddhistischer Betrachtung: Betrachtung der Konzepte von Karma, Wiedergeburt und Samsara aus buddhistischer Perspektive und die Möglichkeiten der Einbettung dessen in unsere Gesundheitspolitik im Vergleich zum hinduistischen Ansatz	Vortrag und Gruppendiskussion	1
14:00 – 14.45	Fortsetzung der Betrachtung des Themas Stress: Was ist ein Burn Out und was sind dessen derzeitige Auswirkungen auf Wirtschaft und Gesellschaft. Wie nehmen die TN diese wahr?	Vortrag und Gruppendiskussion	1(politische Bildung)
14.45 – 15.00	PAUSE		
15.00 – 16.30	Praktisches Beispiel: Vipassana Meditation: Ursprung, Methodik und Anwendung im Alltag für mehr Achtsamkeit für einen selbst und die eigene Umwelt	praktische Übungen in der Gruppe	2

Donnerstag	Inhalte und Lernziele		UE
09.30 - 11.00	Vinyasa Praxis ganzheitlichen Dehnung und Kräftigung durch dynamische Bewegung in Koordination zu unserer Atmung zur Beruhigung des Geistes und Anregung des Kreislaufs um Arbeitsausfall vorzubeugen	praktische Übungen in der Gruppe	2
11.00 – 11.15	PAUSE		
11.15 – 12.00	Gemeinsamkeiten und Unterschiede des Hinduismus und Buddhismus und Diskussion darüber, wie sich die einzelnen philosophischen Ansätze auch in unserem Alltag wiederfinden können: Sensibilisierung hin zu mehr ethischem Verhalten im Umgang mit Mitmenschen zu mehr Wohlbefinden für Beruf und Alltag	Vortrag und Gruppendiskussion	1
12.00 – 12.45	Einführung in die Achtsamkeitspraxis, MBSR Methodik als Zusammenwirken kultureller Stressreduktionspraktiken für mehr Wohlbefinden in Beruf und Alltag	Vortrag	1 (politische Bildung)
12.45 – 13.15	MITTAGSPAUSE		
13.15 – 14.45	Einführung in die TCM und Gegenüberstellung der Konzepte zum hinduistischen Kulturkreis: Chakren, Nadis und Meridiane und deren Charakteristika zur Linderung von Dysbalancen in Körper und Geist. Früherkennung von Krankheiten und Gesundheitsprävention durch Ansätze der traditionellen chinesischen Medizin	Vortrag	2
14.45 – 15.00	PAUSE		
15.00 – 16.30	Vertiefung des Vortrags: Yin Yoga Praxis mit Schwerpunkt auf den Chakren als praktisches Erfahren der Theorie, Hineinspüren und Erfühlen des eignen Körpers in einer sehr ruhigen und tiefen entspannenden Praxis in Verbindung mit dem Body Scan um ein besseres Körperempfinden zu schulen und rechtzeitig präventive Maßnahmen einleiten zu können, bevor es zur Entstehung von Krankheiten kommt	praktische Übungen in der Gruppe	2
Freitag	Inhalte und Lernziele		UE
09.30 - 11.00	Sivananda Hatha Yoga: Meditation, Atemübungen zur Aktivierung bei Müdigkeit und dem Gefühl der Ermattung und Einführung in die Abfolge der Asanas nach Sivananda als ganzheitlich strukturierte Yogapraxis für Zuhause und der Förderung von Gesundheit und Wohlergehen im (Berufs-)Alltag	praktische Übungen in der Gruppe	2
11.00 – 11.15	PAUSE		
11.15 – 12.00	Pranayama: Sie lernen wie Atmung funktioniert und warum Ihnen eine volle und tiefe Atmung dabei helfen kann, Stress zu mildern. Vorstellung von aktivierenden und stimulierenden sowie beruhigenden Atemübungen für mehr Wohlbefinden in Beruf und Alltag	Vortrag	1
12.00 – 12.45	Besprechung diverser Atemtechniken und deren Wirkung sowie praktische Übungen	praktische	1

	für den Arbeitsplatz und zu Hause	Übungen in der Gruppe	
12.45 – 13.30	MITTAGSPAUSE		
13.30 – 16:15	Yin Reise durch die fünf Elemente gemäß der TCM: welche Übungen stimulieren welchen Meridian und welche Beschwerden können dadurch im Körper gemildert werden? Früherkennung von Symptomen als Gesundheitsprävention im Berufsalltag	praktische Übungen in der Gruppe	4
16:15 – 16:30	Wochenrückblick und Abschlussbesprechung, Zusammenfassung der Integrationsmöglichkeiten des Gelernten in den (Berufs-)Alltag	Gruppengespräch	
	<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>