

Konzept Bildungsurlaub Innere Stärke und mentale Ausgeglichenheit in Beruf und Alltag - durch Yoga, Meditation und Selbstreflexion zu mehr Verständnis über die Psyche und Kräftigung und Flexibilität für Körper und Geist durch fernöstliche Methodik und Ansätze aus dem Coaching

Dozentin : Eva Paasch

Tägliche Unterrichtszeiten

Morgens 7:30 - 9:00

Pause 9:00 - 9:30

Vormittag 9:30 - 11:45

Pause 11:45 - 12:45

Nachmittag 12:45 - 15:00

Teil 1

Zeit	Montag			Dienstag			Mittwoch		
	Inhalte und Lernziele	Lehrmethoden	UE	Inhalte und Lernziele	Lehrmethoden	UE	Inhalte und Lernziele	Lehrmethoden	UE
7:30 - 9:00	Begrüßung der Teilnehmer/-innen mit Achtsamkeitsmeditation zur Einstimmung sowie aktivierende Hatha Yogapraxis zur Vorbereitung auf das längere Sitzen sowie Förderung der Konzentration in einem sanften Bewegungsablauf in Koordination mit Ihrer Atmung	praktische Übung in der Gruppe	2	Hatha Yoga-Praxis: Meditation, Atemübungen (Erlernen der yogischen Atmung als Grundatmung im Yoga), Hinführen zum Sonnengruß für die tägliche Kurzpraxis zu Hause und Erarbeitung einzelner Asanas; Schwerpunkt: Kräftigung der Rückenmuskulatur zur Prävention von Rückenschmerzen durch Fehlhaltungen bei der Arbeit und im Alltag	praktische Übung in der Gruppe	2	Hatha Yoga: Meditation und Atemübungen zur Entspannung und Beruhigung u.a. bei Schlafstörungen um im (Berufs-) Alltag fit und leistungsbereit zu sein; Erarbeitung einer Asana Sequenz zum Schwerpunkt Hüftöffnung (Vertiefung der Vortags Yin Praxis), da Stress und Blockaden oft im Psoas und der Hüfte angestaut werden	praktische Übung in der Gruppe	2
9:00 - 9:30	Pause			Pause			Pause		
9:30 - 11:45	Vorstellungsrunde (Erwartungen, Motive und Vorkenntnisse) und Programmüberblick plus eine theoretische Einführung: Yoga als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiekonzept und seine Anwendungsmöglichkeiten zur Stressprävention in Ihrem Beruf und Alltag. Gesundheits- und gesellschaftspolitische Auswirkungen von Stress und Ungleichgewicht auf die eigene Person und Arbeitskraft: Es wird betrachtet, an welchen Punkten Yoga ansetzen und wie ein starker und flexibler Körper Einfluss auf unseren Geist und unsere mentale Gesundheit haben kann und umgekehrt und warum Yoga heutzutage zu einem Massenphänomen in der Gesellschaft geworden ist.	Gruppengespräch und Vortrag	3 (2 politische Bildung)	Stressreduktion durch die Beruhigung der Gedanken: Ethische Grundlagen der Yogaphilosophie werden im Vergleich zur westlichen Gesundheitspolitik gesetzt. Wir betrachten die Grundlagen der Yogaphilosophie gemäß den Schriften von Patanjali: Vortrag über den „achtgliedrigen Pfad“ mit dem Schwerpunkt auf den ethischen Verhaltensregeln über den Umgang mit uns selbst und unserer Umwelt und Parallelen zu Regeln in Gesellschaft und Beruf und deren Integrationsmöglichkeiten in das tägliche Leben, wie zum Beispiel Aspekte der gewaltfreien Kommunikation.	Vortrag, Gruppendiskussion und Partnerarbeit	3 (2 politische Bildung)	Definitionen von Gesundheit: westliche vs. östliche Ansichten (Vergleich Deutschlands, Ayurveda und der WHO) und Herausarbeitung des Präventivgedankens in der Gesundheitspolitik. Wie definieren die Teilnehmer/-innen 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 diese alte Wissenschaft. Wir führen einen Dosha-Tests zur Bestimmung der eigenen Konstitution aus was Ihnen helfen kann, Dysbalancen zur Krankheitsvorbeugung früher zu erkennen und damit Fehlzeiten im Beruf zu reduzieren. Die Erkennung der eigenen Konstitution hilft bei der Gestaltung einer Ernährungs- und Lebensweise gemäß den persönlichen Bedürfnissen zu leben und dadurch ausgeglichener im (Berufs-) Alltag zu sein	Vortrag und Gruppendiskussion	3 (2 politische Bildung)
11:45 - 12:45	Pause			Pause			Pause		
12:45 - 13:30	Was ist Coaching und wie kann es Ihnen helfen, durch mehr Einsicht über Ihre eigene Persönlichkeit, zu einem entspannteren Umgang mit Ihnen selbst und Ihren Kollegen und Freunden zu gelangen	Vortrag	1	Warum ist Kommunikation so wichtig? Wie persönliche Interaktion im Berufs- und Privatleben harmonischer ablaufen kann und Konflikte vermieden werden, Überblick über verschiedene Konzepte und Einteilung in Kleingruppen, so dass Sie in diesen Themen spezifischer Bearbeiten und dann der Großgruppe präsentieren	Vortrag und Gruppengespräch	1	Vorbereitungszeit für die einzelnen Vorträge zu den Themen: Entwicklungsquadrat und die 4 Seiten einer Nachricht nach Schulz von Thun und die Transaktionsanalyse nach Dr. Eric Berne	Kleingruppenarbeit	1
13:30 - 15:00	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	Yin Yoga: Schwerpunkt Beine und Hüftöffnung bei Verkürzung der Muskulatur durch zu vieles Sitzen am Schreibtisch und zu wenig Bewegung im Alltag	praktische Übung in der Gruppe	2	Yin Yoga: Schwerpunkt Herzöffnungen zum praktizieren von Dankbarkeit, Mitleid und Offenheit gegenüber von Kollegen, Kunden und Familie um in Harmonie zu leben; Dehnung des Oberkörpers	praktische Übung in der Gruppe	2

