

Konzept Bildungsurlaub Konzept Bildungsurlaub Innere Stärke und mentale Ausgeglichenheit in Beruf und Alltag - durch Yoga und Meditation und dessen philosophische und psychologischen Hintergründen in Verbindung zu Ansätzen aus dem Coaching zu mehr Resilienz in einer von Stress geprägten Gesellschaft mit Blick auf die Definitionsmöglichkeiten von Gesundheit

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	<i>Pause</i>			<i>Pause</i>			<i>Pause</i>		
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	<i>Pause</i>			<i>Pause</i>			<i>Pause</i>		
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

Konzept Bildungsurlaub Konzept Bildungsurlaub Innere Stärke und mentale Ausgeglichenheit in Beruf und Alltag - durch Yoga und Meditation und dessen philosophische und psychologischen Hintergründen in Verbindung zu Ansätzen aus dem Coaching zu mehr Resilienz in einer von Stress geprägten Gesellschaft mit Blick auf die Definitionsmöglichkeiten von Gesundheit

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 2

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 zu Woche 2 mit Achtsamkeitsmeditation zur Einstimmung sowie aktivierender Yogapraxis zur Vorbereitung auf das längere Sitzen sowie Förderung der Konzentration. Wiederholung und Vertiefung des Sonnengrußes und dessen Haltungen als Ausgangsbasis für die eigene Praxis daheim. Die Sonnengruß-Praxis dient der Stärkung der beruflichen Leistungsfähigkeit da diese den ganzen Muskel-Skelett Apparat dehnt und kräftigt	praktische Übung in der Gruppe	2	Hatha Flow Yoga-Praxis: Meditation, Atemübungen (Vertiefung der yogischen Atmung aus Woche 1 zur Ausdehnung des Brustkorbes und Vergrößerung der Lungenkapazität zur Vermeidung von Atembeschwerden und dem innerlichen Schaffen von Freiraum), 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 Übung in der Gruppe	2	Kantonah Yoga inspirierte Praxis mit Fokus auf die körperspezifische Ausrichtung gemäß der eigenen Körperstruktur für ein sicheres und Knochenbau-gerechtes Üben zur Vermeidung von Verletzungen und mehr Leistungsfähigkeit im Berufs- und Privatleben	praktische Übung in der Gruppe	2
9:00 - 9:30	Pause			Pause			Pause		
9:30 - 11:45	Einführung in die positive Psychologie: Was ist positive Psychologie und wie wirkt sich diese auf das Miteinander im Privatleben und Berufsalltag aus? Praktische Übung aus der positiven Psychologie: Flourishing - durch expressives Schreiben erlangen Sie mehr Kenntnis über die eigenen Ressourcen und Bedürfnisse stärken und somit Ihre Resilienz	Vortrag, Gruppendiskussion und Übung expressives Schreiben	3 (2 politische Bildung)	Arbeiten mit Werten: Warum es hilft, Ihre eignen Werte zu kennen, um authentische Entscheidungen treffen zu können und für sich selbst einzustehen. Wir werden daran arbeiten, die eigenen Werte herauszustellen und Ihren persönlichen Sehnsuchtswert zu finden um somit mehr im Einklang zu sich selbst zu stehen und entsprechend im (Berufs-)alltag agieren zu können	Vortrag und Übung	3	Einführung in den Buddhismus: Welche Lehren und Strategien Sie zur Stressbewältigung lernen können, Aspekte der gewaltfreien Kommunikation und Vorstellung gesellschaftlicher Ursachen und Folgen von nichtwertschöpfender 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 senken. 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. Abschließender Vergleich zum hinduistischen Ansatz	Vortrag und Gruppendiskussion	3 (2 politische Bildung)
11:45 - 12:45	Pause			Pause			Pause		
12:45 - 13:30	Einführung in die verschiedenen Yogastile: Vorstellung verschiedener Yogastile und deren Wirksamkeiten sowie deren jeweiligen Vor- und Nachteilen und die Betrachtung, wie Sie das für sich am geeignetste System finden um besser mit psychischen und physischen Belastungen im Beruf umzugehen und Sie innerlich stabiler für den Berufsalltag zu machen	Vortrag	1	Das PERMA-Modell von Martin Seligman aus der positiven Psychologie: die 5 Säulen des Glücks. Sie können Ihr Glücksempfinden aktiv selbst steigern, indem Sie die 5 Elemente des PERMA Modells bearbeiten und somit Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebens- und Arbeitszufriedenheit anheben. PERMA ist ein Akronym und steht für Positive Emotionen, Engagement (Stärken einsetzen), Relationships (Erfüllende Beziehungen), Meaning (Sinn im Leben) und Accomplishment (Zielerreichung/Erfolg)	Vortrag	1	Fortsetzung der Betrachtung des Themas Stress: Was ist ein Burn Out und was sind die Auswirkungen auf Wirtschaft und Gesellschaft. Wie nehmen die Teilnehmer diese wahr?	Vortrag und Gruppendiskussion	1 (politische Bildung)
13:30 - 15:00	Stressreduktion durch Kennenlernen des eigenen Körpers: Anatomische Analyse körperlicher Gegebenheiten, lernen Sie Selbstakzeptanz und die Nutzung individueller Ressourcen im Berufsalltag: wir werden anatomische Dispositionen innerhalb der Gruppe betrachten und schauen, wie vielfältig unsere Körper sind und dadurch herausstellen, warum jeder Mensch eine individuelle Yogapraxis braucht. Dies steigert Ihr Bewußtseins in der Praxis zum Nutzen jeder Yoga-Haltung und der dabei beanspruchten Muskeln. Es wird über Dehnung versus Kompression referiert um den eigenen Körper besser zu verstehen und selbst zu erkennen, welcher der beiden Faktoren in der Ausführung der jeweiligen Yogahaltung eine Rolle spielt	Vortrag und Demonstration in der Gruppe	2	Yin Yoga: Sie erlernen die Erarbeitung einer ganzheitlichen Sequenz für den Körper als Komplettprogramm zur Tiefenentspannung vor dem Einschlafen, zur Stressprävention und einer ausgewogenen Lebensführung im Alltag : Wir stellen uns die Frage, wie Sie eine eigene Sequenz zusammenstellen? Was gibt es zu beachten? Im Abschluss gibt es eine praktische Übung	Vortrag, Gruppengespräch und praktische Übung in der Gruppe	2	Yin Yoga und die Elemente - Teil 1, eine Reise durch die Elemente Holz, Feuer und Erde mit den entsprechenden Imbalancen die sich häufig in Krankheitsbildern äußern und wie diese präventiv durch Yin Yoga ausgeglichen werden können und Sie dadurch weniger Krankheitsausfälle aber mehr Energie im Beruf haben	praktische Übung in der Gruppe	2