

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

Teil 1

Zeit	Donnerstag	Lehrmethoden	UE	Freitag	Lehrmethoden	UE
	Inhalte und Lernziele			Inhalte und Lernziele		
7:30 - 9:00	Vinyasa Yoga: Einführung in das Flow-System zur ganzheitlichen Dehnung und Kräftigung von Körper und Beruhigung des Geistes zum Ausgleich von Belastungen durch Stressfaktoren in Beruf und Privatleben	praktische Übung in der Gruppe	2	Hatha Yoga: Meditation, Atemübungen zur Aktivierung bei Müdigkeit und Einführung in die Handlungsabfolge nach Sivananda als ganzheitliche Yogapraxis für zu Hause	praktische Übung in der Gruppe	2
9:00 - 9:30	<i>Pause</i>			<i>Pause</i>		
9:30 - 11:45	Was ist Stress und wie wirkt dieser? Was verstehen die Teilnehmer/-innen unter Stress und 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 gibt und Sie erarbeiten Erkennung und präventives Verhalten bei Stresssymptomen für mehr Ausgeglichenheit im Beruf und Alltag. Des Weiteren lernen Sie warum laut einer Studie die Hälfte aller Arbeitsfehltag in der EU auf stressbedingte Probleme zurückzuführen sind - Stressreduktion hat also automatisch positive Auswirkungen auf unsere Produktivität im Beruf	Vortrag und Gruppengespräch	3 (2 politische Bildung)	Präsentation der Kleingruppenarbeit: Vorträge über das Entwicklungsquadrat und die 4 Seiten einer Nachricht und der Transaktionsanalyse; nach den Präsentationen Verknüpfung der drei Theorien und wie durch besseres Verständnis von Gestik und Worten ein entspannteres Arbeitsklima geschaffen werden kann	Gruppenpräsentation	3
11:45 - 12:45	<i>Pause</i>			<i>Pause</i>		
12:45 - 13:30	weitere 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	Wochenabschluss: TZI, Fragen und Antworten, Wochenrückblick	Gruppengespräch	1
13:30 - 15:00	Yin Yoga: Schwerpunkt Arme und Schultern - zur Prävention der Überbelastung bei übermäßigem Arbeiten am Schreibtisch mit PCs, spezielle Übungen zum Entspannen im Nacken und Schultergürtelbereich	praktische Übung in der Gruppe	2	Entspannender Anschluß mit einer Chakra Meditation: kurze Einführung in die Energiezentren und -Leitbahnen im Körper und deren Charakteristika zur Linderung von Dysbalancen bei Früherkennung der jeweiligen Symptomatik und Übung solcher als praktische Meditation in Zusammenspiel mit den Bija Mantrien und kurzer Exkurs zu der Bedeutung von Klängen (wie wirken Mantras und wie können sie uns helfen, Herausforderungen des (Berufs-) Alltags zu meistern)	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

Teil 2

Zeit	Donnerstag			Freitag		
	Inhalte und Lernziele	Lehrmethoden	UE	Inhalte und Lernziele	Lehrmethoden	UE
7:30 - 9:00	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 und im Alltag schaffen	praktische Übung in der Gruppe	2	Verkürzte Vinyasa Praxis: ganzheitliche Dehnung und Kräftigung durch dynamische Bewegung in Koordination mit unserer Atmung zur Beruhigung des Geistes und Anregung des Kreislaufs. Im Anschluss eine Vipassana Meditation: Anwendung im Alltag für mehr Achtsamkeit für einen selbst und die eigene Umwelt	praktische Übung in der Gruppe	2
9:00 - 9:30	<i>Pause</i>			<i>Pause</i>		
9:30 - 11:45	Einführung in die buddhistische Psychologie: konkrete Behandlungsmethoden und Anleitung zur Selbsthilfe: was sind die so genannten Leidens- und Angsttypen in der buddhistischen Psychotherapie und wie Ihnen das Wissen darüber im eigenen (Berufs-)leben helfen kann um stressreduzierter und mit mehr Freude den Alltag zu bewältigen. Danach gibt es eine Einführung in die Achtsamkeitspraxis und die Frage, was ist Meditation. Sie lernen das Konzept der Vipassana Meditation für mehr Wohlbefinden in Beruf und Alltag (Ursprung und Methodik) kennen (praktische Übung am Freitag folgt)	Vortrag und Gruppengespräch	3 (2 politische Bildung)	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. Wir betrachten die Früherkennung von Krankheiten und Krankheitsprävention durch Ansätze der traditionellen chinesischen Medizin und wie beispielsweise Akkupunktur wirkt. Dies wird verknüpft mit einer Einführung in die Faszien-Wissenschaft und wie diese Behandlung dieser sich effektiv auf das eigene Stressempfinden auswirken kann	Vortrag	3 (1 politische Bildung)
11:45 - 12:45	<i>Pause</i>			<i>Pause</i>		
12:45 - 13:30	Vorstellung des Riemann-Thoman Modells als Grundlage der besseren Erkennung des Selbst und der persönlichen Grundbedürfnissen um den (Arbeits-) Alltag entsprechend zu gestalten und zu einem verminderten Stressempfinden zu gelangen	Vortrag und Selbsttest	1	Yoga sanft - wie man auch in Zeiten von Stress, Burn Out oder körperlichen Einschränkungen üben kann, erspüren der energetischen Abläufe und alternativen zu herkömmlichen Asanas um auch in Konfliktzeiten zur Ruhe zu finden und Entspannung zu erfahren	praktische Übung in der Gruppe	1
13:30 - 15:00	Yin Yoga und die Elemente - Teil 2, eine Reise durch die Elemente Metall und Wasser mit den entsprechenden Imbalancen die sich häufig in Krankheitsbildern äußern und wie diese präventiv durch Yin Yoga ausgeglichen werden können und dadurch weniger Krankheitsausfälle und mehr Energie im Beruf führen	praktische Übung in der Gruppe	2	Wochenabschluss: TZI, Fragen und Antworten, Wochenrückblick und persönlicher Ausblick in die Zukunft: teilen der persönlichen Erfahrungen, was haben die Teilnehmer/-innen mitgenommen, gelernt und wie werden sie dies künftig in ihrem (Berufs-)Alltag umsetzen?	Gruppengespräch und persönliche Reflektion	2