

Titel der Veranstaltung:

Glücklich im Arbeitsleben. Gelassen und präsent im Beruf mit regenerativen Yoga.

Veranstaltungstermine:

14.06. - 19.06.2026 (Plöner See)

15.11. - 20.11.2026 (Norderney)

Umfang des Studienseminars

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:

Meike Nachtwey; Heilpraktikerin (Psychotherapie) und Yogalehrerin & -therapeutin

Zielgruppe:

Arbeitnehmer/innen

Lernziele:

- Sicherung des Transfers in spezifischen Arbeitssituationen: Die Teilnehmer*innen sollen in der Lage sein, die erworbenen Fähigkeiten und Kenntnisse in bestimmten beruflichen Situationen anzuwenden und sicherzustellen, dass das Gelernte im Arbeitskontext erfolgreich umgesetzt wird.
- Verbesserung der physischen, psychischen und mentalen Beweglichkeit im Beruf: Ziel ist es, die körperliche Fitness, die psychische Stärke und die mentale Beweglichkeit der Teilnehmer*innen zu steigern, um ihre berufliche Leistungsfähigkeit zu erhöhen.
- Förderung der Kompetenzen in Bezug auf Selbstsicherheit und Durchsetzungskraft: Die Inhalte zielen darauf ab, das Selbstvertrauen und die Fähigkeit zur erfolgreichen Durchsetzung von Ideen und Entscheidungen in beruflichen Situationen zu stärken.
- Auseinandersetzung und Bewältigung mit Stressoren: Das Programm soll den Umgang mit beruflichen Stressoren erleichtern und den Teilnehmer*innen wirksame Strategien zur Stressbewältigung vermitteln.
- Integration von Yogaübungen, Entspannungstechniken und Meditation im Berufsalltag: Die Praxisinhalte sollen den Teilnehmer*innen ermöglichen, Yogaübungen, Entspannungstechniken und Meditation in ihren täglichen Arbeitsalltag zu integrieren, um Stress abzubauen und die mentale Klarheit zu fördern.
- Stärkung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit im Beruf: Das Ziel ist, die allgemeine berufliche Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit der Teilnehmer*innen zu stärken, um Herausforderungen effektiv zu bewältigen und die Arbeitsqualität zu steigern.

Uhrzeit:	Programminhalt:
Sonntag	
bis 17.00 Uhr	Anreise und Check-In
ab 18.00 Uhr	Abendessen in der Unterkunft.
Montag	
morgens	Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Wünsche und Ziele definieren. Einführung mit Erfahrungsaustausch zum Thema.
mittags	• Was ist Glück? Definition, Anzeichen und Entstehungsfaktoren von Glück für einen glücklichen Arbeitsalltag. Einführung in Selfcare-Strategien (z.B. Schlaf, Ernährung, Bewegung, Achtsamkeit als Basis für Glück. • Was ist Stress? Definition, Anzeichen und Entstehungsfaktoren von Stress am Arbeitsplatz. Einführung in Warnzeichen und Symptome.
nachmittags	Stress: Ursachen, Auswirkungen und Prävention. Identifikation von internen und externen Faktoren, die Stress begünstigen. Erarbeitung von Maßnahmen und Methoden zur Stressprävention am Arbeitsplatz.
abends	Entspannte Abendroutinen. Praktische Einführung in die Entspannungstechnik Yoga Nidra mit Sankalpa „Ich lebe ruhig und gelassen“
Dienstag	
morgens	Reflexion des Vortages. Entspannte Morgenroutinen: Anwendungsmöglichkeiten von Pranayama- und Meditationsübung vor Beginn des Arbeitsalltags.
vormittags	Was fördert Glück im Beruf? Die Wege des Yoga. Erarbeitung von Definitionen zu Yoga, Pranayama und Meditation im beruflichen Kontext. Vorstellung der verschiedenen Yoga-Wege (Bhakti, Jnana, Karma, Raja) und Anwendung zur Integration dieser Ansätze im beruflichen Alltag.
mittags	Konzentrationspausen im Beruf. Mehr Fokus am Arbeitsplatz durch Stärkung der Wahrnehmungskompetenzen mithilfe von regenerativen Yoga-Übungen.
nachmittags	Reflexionsrunde: Die Wirkung der Yoga-Übungen auf mentaler und physischer Ebene.
nachmittags	Die Bedeutung von Yoga und Meditation als Entspannungsbooster im beruflichen Kontext. Fokus auf deren Anwendung zur Stressreduzierung und Glückssteigerung im Arbeitsleben.
abends	Entspannte Abendroutinen. Praktische Einführung in Yoga und Pranayama zur Reduzierung von Arbeitsstress. Die Bedeutung von Yoga und Meditation als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiesystem im beruflichen Kontext.

Mittwoch

morgens	Reflexion des Vortages. Entspannte Morgenroutinen: Anwendungsmöglichkeiten von Pranayama- und Mediationsübung vor Beginn des Arbeitsalltags.
vormittags	Stress vs. Yoga. Wie hilft Yoga beim Umgang mit Stress im Berufsalltag? Analyse der Rolle von Yoga in Bezug auf die Gesunderhaltung und Leistungsfähigkeit im Berufsalltag.
mittags	Vertiefung der Konzentrationspausen im Beruf. Mehr Energie am Arbeitsplatz durch Stärkung der Wahrnehmungskompetenzen mithilfe von regenerativen Yoga-Übungen.
nachmittags	Gelassen auf der Arbeit durch Yoga und Meditation. Die Bedeutung von Yoga und Meditation in der heutigen arbeitsintensiven Welt. Stressbewältigung durch Meditationstechniken. Erklärung der grundlegenden Prinzipien der Meditation, einschließlich Achtsamkeit und Atemtechniken.
abends	Entspannte Abendroutinen. Praktische Einführung in Meditation in Bewegung zur Stressprävention.

Donnerstag

morgens	Reflexion des Vortages. Entspannte Morgenroutine: Praktische Anwendung von Mediationsübung für eine innere Entspannung.
vormittags	Was bedeutet Selbstfürsorge im Beruf? Eine Analyse der Definitionen und Begriffe der Selbstfürsorge sowie deren Integration in den Arbeitsalltag. Untersuchung der möglichen Vorteile von Yoga zur Förderung der Selbstfürsorge im beruflichen Kontext.
mittags	Vertiefung der Pausenroutinen. Mehr Flexibilität, Kraft und Glück am Arbeitsplatz mithilfe von regenerativen Yoga-Übungen.
nachmittags	Mentale Stabilität am Arbeitsplatz. Strategien zur Arbeitsbalance durch Identifizierung von Störfaktoren und Ressourcen im beruflichen Umfeld erarbeiten.
abends	Mini-Workshop: Entwicklung eines persönlichen Sankalpas.

Bildungsurlaub

Freitag

morgens	Reflexion des Vortages. Positionierung von Yoga und Meditation als langfristige Glücksstrategien im beruflichen Umfeld.
vormittags	Workshop: Entwicklung eines individuellen Tagesplan mit Transfer des Erlernten in den Berufsalltag. Wege und Möglichkeiten für die Integration der Methoden in den Beruf.
mittags	Reflexion und Zusammenfassung der theoretischen Aspekte.
nachmittags	Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Feedback und Verabschiedung

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!
Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.
Stand: Juli 2024