

Titel der Veranstaltung:

In Balance statt im Burnout. Selfcare und Burnout-Prophylaxe im Arbeitsleben mit regenerativen Yoga.

Veranstaltungstermine:

22.03. - 27.03.2026 (Baltrum)

12.04. - 17.04.2026 (Langeoog)

07.06. - 12.06.2026 (Amrum)

22.11. - 27.11.2026 (Borkum)

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 Burnout und achtsame Präventionsmaßnahmen in der Arbeitswelt.
mittags	Was ist Burnout? Untersuchung der Ursachen, relevanten Faktoren, sowie ernst zu nehmender Warnsignale und Symptome, einschließlich des Verlaufs von Burnout. Implementierung eines objektiven Burnout-Tests mit anschließender Auswertung.
nachmittags	Woher kommt Burnout? Analyse von Faktoren, die Burnout begünstigen. Entwicklung von Maßnahmen und Methoden zur präventiven Bewältigung.
abends	Achtsame Abendroutinen. Praktische Einführung in die Entspannungstechnik Yoga Nidra mit Sankalpa „Ich lebe ruhig und gelassen“
Dienstag	
morgens	Reflexion des Vortages. Achtsame Morgenroutinen: Anwendungsmöglichkeiten von Pranayama- und Mediationsübung vor Beginn des Arbeitsalltags.
vormittags	Was ist 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	Achtsame Pausenroutinen. 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 ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiesystem im beruflichen Kontext. Fokus auf deren Anwendung zur Stress- und Burnout Prävention im Arbeitsleben.
abends	Achtsame Abendroutinen. Praktische Einführung in Yoga und Pranayama zur Reduzierung von Arbeitsstress.
Mittwoch	
morgens	Reflexion des Vortages. Anschließend Praktische Anwendung von Pranayama- und Mediationsübung als Energiebooster vor dem Arbeitsbeginn.

vormittags	Stress vs. Entspannung. Definitionen von Entspannung und Stress sowie deren erkennbare Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit. Analyse der Rolle von Yoga in Bezug auf die Gesunderhaltung im Berufsalltag.
mittags	Achtsame Pausenroutinen. Mehr Energie am Arbeitsplatz durch Stärkung der Wahrnehmungskompetenzen mithilfe von regenerativen Yoga-Übungen.
nachmittags	Warum Yoga und Meditation im Beruf? 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	Achtsame Abendroutinen. Praktische Einführung in Meditation in Bewegung zur Stressprävention.

Donnerstag

morgens	Reflexion des Vortages. Achtsame Morgenroutine: Praktische Anwendung von Meditationsübung für eine innere Balance.
vormittags	Was ist Selfcare? Analyse der Begrifflichkeiten von Selbstfürsorge mit Integration in den Arbeitsalltag. Untersuchung der potenziellen Beiträge von Yoga zur Förderung von Selbstfürsorge im beruflichen Kontext.
mittags	Achtsame Pausenroutinen. Mehr Flexibilität und Kraft am Arbeitsplatz mithilfe von regenerativen Yoga-Übungen.
nachmittags	Mentale Stabilität am Arbeitsplatz. Erarbeitung von Strategien zur Lebensbalance durch Identifizierung von Störfaktoren und Ressourcen im beruflichen Umfeld.
abends	Mini-Workshop: Entwicklung eines persönlichen Sankalpas.

Freitag

morgens	Reflexion des Vortages. Positionierung von Yoga und Meditation als langfristige Strategien zur Burnout-Prävention 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: November 2023