

Titel der Veranstaltung:

Nachhaltige Gesundheitsförderung im Berufsleben. Stärkung einer mentalen und physischen Balance für einen erfolgreichen Arbeitsalltag. Ein ganzheitlicher Ansatz mit Kreativem Hatha-Yoga.

Veranstaltungstermine:

15.03. - 20.03.2026 (Norderney)

28.06. - 03.07.2026 (Eckernförde)

27.09. - 02.10.2026 (Langeoog)

Umfang des Studienseminars

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:

Stephan Maey, Yogalehrer, Pädagoge, Heilpraktiker (Psychotherapie)

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
18.00 Uhr bis 19.00 Uhr	Abendessen
19.15 Uhr bis 20.00 Uhr	Kennenlernen und Organisatorisches: Vorstellung der Teilnehmer, Einführung in das Programm und thematischer Einstieg.
20.15 Uhr bis 21.00 Uhr	Einführung in die (Klang-)Tiefenentspannungstechniken für einen erfolgreichen Stressabbau.
Montag	
morgens	Yoga-Praxis & Theorie: Einführung in die Yoga-Philosophie und in praktische Übungen von Asanas, Pranayama und (Klang-)Meditationstechniken mit Hinweisen zur Integration in den Berufsalltag.
vormittags	Historische Hintergründe und Ursprünge des Yoga im beruflichen Kontext. Betonung der Bedeutung von Yoga für die nachhaltige Gesunderhaltung von Körper und Geist im Arbeitsleben.
mittags	Selbsterfahrung (I): Nachhaltige Gesunderhaltung im beruflichen Kontext durch Atmung und Achtsamkeit
nachmittags	Beobachtungsmeditation: Die Bedeutung des Innehaltens und Selbstbeobachtung für das Verständnis und die Integration von theoretischem Wissen in den beruflichen Alltag. Durchführung einer Meditationssitzung, die darauf abzielt, die theoretischen Konzepte und Diskussionen des Tages zu reflektieren und konkret erfahrbar zu machen.
Dienstag	
morgens	Yoga-Praxis & Theorie: Einführung in das praktische Üben von Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und (Klang-)Meditationstechniken mit theoretischen Hintergründen und Hinweisen zur Integration in den beruflichen Alltag. Betonung der Bedeutung von Yoga für Stressreduktion, verbesserte Konzentration und emotionale Ausgeglichenheit im Arbeitsleben.
vormittags	Selbsterfahrung (II): Nachhaltige Gesunderhaltung im beruflichen Kontext durch ein anatomisches Zusammenspiel.
mittags	Yoga-Praxis & Theorie: Einführung in das praktische Üben von Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und (Klang-)Meditationstechniken mit Hinweisen zur Integration in den beruflichen Alltag. Betonung der Bedeutung von Yoga für die Förderung von körperlichem und geistigem Wohlbefinden im Arbeitsumfeld sowie Hinweise zur Anwendung dieser Techniken während der Arbeit.
nachmittags	Selbsterfahrung (III): Vertiefung der nachhaltigen Gesunderhaltung im beruflichen Kontext durch ein anatomisches Zusammenspiel.

Mittwoch

morgens	Yoga-Praxis & Theorie: Einführung in das praktische Üben von Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und (Klang-) Meditationstechniken mit theoretischen Hintergründen. Erklärung der Wirkungsweise dieser Techniken auf den Körper und den Geist sowie Hinweise zur Integration in den beruflichen Alltag. Betonung der Bedeutung von Yoga für die Förderung von Stressbewältigung, Entspannung und Leistungsfähigkeit im Arbeitsleben.
vormittags	Selbsterfahrung (IV): Nachhaltige Gesunderhaltung im beruflichen Kontext durch ausgewogene gesunde Ernährung,
mittags	Einführung in die Bedeutung von Meditation für die Stressreduktion und verbesserte Konzentration im Beruf. Meditativer Spaziergang zur Förderung von Achtsamkeit während des Gehens, zur bewussten Wahrnehmung der Umgebung sowie zur Integration in den Arbeitsalltag.
nachmittags	Selbsterfahrung (V): Nachhaltige Gesunderhaltung im beruflichen Kontext durch die Stärkung des Bewusstseins mithilfe positiv-inklusives Denken.

Donnerstag

morgens	Yoga-Praxis & Theorie: Einführung in das praktische Üben von Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und (Klang-) Meditationstechniken mit theoretischen Hintergründen. Vertiefte Erklärung der physiologischen und psychologischen Effekte dieser Praktiken sowie Hinweise zur Integration in den beruflichen Alltag. Betonung der Bedeutung von Yoga für die Förderung von körperlicher und geistiger Gesundheit sowie Stressbewältigung im Arbeitsleben.
vormittags	Selbsterfahrung (VI): Vertiefung der nachhaltigen Gesunderhaltung im beruflichen Kontext durch die Stärkung des Bewusstseins mithilfe positiv-inklusives Denken.
mittags	Vertiefung der Bedeutung von Meditation für die Stressreduktion und verbesserte Konzentration im Beruf. Meditativer Spaziergang zur Förderung von Achtsamkeit während des Gehens, zur bewussten Wahrnehmung der Umgebung sowie zur Integration in den Arbeitsalltag.
nachmittags	Selbsterfahrung (VII): Nachhaltige Gesunderhaltung im beruflichen Kontext durch das Prinzip der Homöostase. Rückblick auf die bisherigen Inhalte.

Bildungsurlaub

Freitag

morgens	Zusammenfassung der Übungsmethoden zur Reflexion und Verankerung der erlernten Techniken und Strategien.
vormittags	Selbsterfahrung (VIII). Mein Balance-Strategie-Zielplan: „Wie lassen sich meine Erfahrungen und Einsichten nachhaltig in meinen Arbeitsalltag integrieren?“ Entwicklung eines individuellen Balance-Strategie-Zielplans, um die gewonnenen Einsichten in den beruflichen und persönlichen Alltag zu integrieren und langfristig umzusetzen.
mittags	Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Feedback und Verabschiedung

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