

Titel der Veranstaltung:

Das Prinzip YinYoga im Beruf. Wie innere Gelassenheit und nonverbale Kommunikation den beruflichen Erfolg beeinflusst.

Veranstaltungstermine:

20.09. - 25.09.2026 (Jadebusen)

Umfang des Studienseminars

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:

Almut Krüger, Trainerin für Kommunikation, Stressmanagement, Yoga und Pilates

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 und Entspannungstechniken im Berufsalltag: Die Praxisinhalte sollen den Teilnehmer*innen ermöglichen, Yogaübungen und Entspannungstechniken 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. Bildungsurlaub als Instrument des lebenslangen Lernens.
vormittags	Embodiment: Die Wechselwirkung von Körper und Psyche nutzen und verstehen, um die berufliche Leistungsfähigkeit zu steigern und ein tieferes Verständnis für die Kommunikation zu erhalten.
mittags	Grundlagen der Anatomie und Physiologie der Muskeln und Knochen, die für die Körperhaltung im Beruf relevant sind. Zusammenhänge erkennen und verstehen.
nachmittags	Theoretische Grundlagen zum Thema YinYoga. Vorstellung der wesentlichen Merkmale und den Nutzen am Arbeitsplatz. Einblicke in wissenschaftliche Studien.
Dienstag	
morgens	Analyse der Körperhaltung im Kontext der wirtschaftlichen Anforderungen in unserer Gesellschaft und Arbeitswelt. Wie die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist den beruflichen Erfolg beeinflusst.
vormittags	Körper und Geist im Beruf: Die Kunst der Selbstwahrnehmung und –optimierung. Verständnis für die mentalen und körperlichen Zusammenhänge im beruflichen Umfeld und der Umgang mit Herausforderungen im Arbeitsumfeld.
mittags	Arbeitsplatzgestaltung – Ist Leistungsfähigkeit beeinflussbar? Der Einfluss von Arbeitsumgebung und –organisation auf den Mitarbeitenden unter Berücksichtigung der Forschung im Bereich Embodiment.
nachmittags	Körperliche Entspannung für berufliche Exzellenz: Stressbewältigung und Leistungssteigerung am Arbeitsplatz. Die Bedeutung von muskulären Verspannungen und deren Einfluss auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz. Vorstellung von Strategien zum Auflösen von Blockaden.
Mittwoch	
morgens	Die Bedeutung interkultureller Kommunikation und Körperhaltung in der Gesellschaft und Wirtschaft. Analyse von Unterschieden und Gemeinsamkeiten.
vormittags	Körperliche Achtsamkeit am Arbeitsplatz: Spannungszustände erkennen und regulieren durch Yin-Yoga.

Bildungsurlaub

mittags	Körperbewusstsein am Arbeitsplatz fördern: Die Selbstverantwortung und –wahrnehmung für bewusste Entscheidungen stärken.
nachmittags	Expertenblick auf Kommunikation und Körperhaltung: Einblicke und Anwendungen im Berufsleben. Analyse der Erkenntnisse aus der Forschung.

Donnerstag

morgens	Anpassungsfähigkeit des Menschen: Chancen und Herausforderungen für die Arbeitswelt und Gesellschaft. Reflexion der Vor- und Nachteile von Anpassungsprozessen auf beruflicher und gesellschaftlicher Ebene.
vormittags	Der Einfluss der Gesellschaft auf die individuelle Einstellung und den beruflichen Erfolg. Was wirkt wie? (Werbung, Filme, Bildung, soziales Umfeld)
mittags	Techniken zur Förderung von positiven Einstellungen und beruflichem Erfolg: Veränderungsstrategien im Zusammenhang mit dem Embodiment.
nachmittags	YinYoga zur Förderung von mentaler Stärke und beruflichem Erfolg: Praktische Übungen zur Steigerung von Selbstbewusstsein und Leistungsfähigkeit im Beruf.

Freitag

morgens	Diskussionsrunde: Ist Stress oder Motivation eine Sache der Haltung?
vormittags	Förderung eines gesunden und produktiven Arbeitsumfelds: Gesundes Sitzen, Stehen und Gehen. Integration der erlernten Praxiseinheiten in den Arbeitsalltag.
mittags	Erstellung eines persönlichen Trainings- und Übungsplans zur beruflichen Weiterentwicklung und Stärkung der persönlichen Ressourcen.
nachmittags	Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Feedback und Verabschiedung

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