

Kraft, Flexibilität und ausgeglichene innere Ruhe – Einführung in den Yoga in Theorie und Praxis

Bildungsurlaub

Montag – Einführung in Yoga und gesellschaftlicher Kontext

- 10:00 –11:00** Begrüßung, Seminarüberblick und Einführung in das Thema
- 11:30 –12:30** Erwartungen, beruflicher Hintergrund und Vorstellung der Teilnehmenden
- 13:30–15:00** Grundlagen des Yoga und Hatha-Yoga sowie erste praktische Übungen
- 15:00 –16:00** Geschichte des Yoga sowie gesellschaftliche und kulturelle Entwicklungen
- 16:30 –18:30** Einführung in die drei Traditionslinien des Yoga, gemeinsames Anwenden/Üben, praktische Yoga-Session zu Atemtechniken und Meditation

Dienstag– Stressbewältigung durch Yoga und Achtsamkeit

- 09:00–10:30** Ashtanga-Yoga nach Patanjali, Ethik und Selbstführung im Berufsalltag
- 11:00 –13:00** Praktische Übungen zu Achtsamkeit und Stressbewältigung
- 14:00 –15:30** Philosophie des Yoga, Stressbewältigung und Gesundheitsförderung im Beruf
- 16:00 –18:00** Theorie und Praxis der Körperhaltungen und Anwendung im Arbeitsalltag

Mittwoch – Atemtechniken und mentale Stärke im Berufsleben

- 09:00 –10:30** Vertiefung der Philosophie der Körperhaltungen und praktische Übungen
- 11:00 –13:00** Die Philosophie des Atems im Yoga (pranayama), die drei Ebenen Körper–Atem–Geist, Auswirkungen auf Konzentration und Leistungsfähigkeit
- 14:00 –16:00** Pranayama–Atemtechniken zur Stressbewältigung und mentale Stärke im Berufsalltag
- 16:30 –18:00** Wirkung des Atems auf Geist, der Einfluss von Entspannungstechniken auf Arbeitsbedingungen, Burnout-Prävention

Donnerstag – Meditation und soziale Verantwortung im Beruf

- 09:00 –10:30** Grundlagen der Meditation und gemeinsame Übungspraxis
- 11:00 –13:00** Yogische Tiefenentspannung und ihre Anwendung bei beruflichen Belastungen
- 14:00 –16:00** Karma Yoga (Yoga des Handelns) – Erläuterung und Bedeutung, Einbeziehung des Karma-Yoga in das eigene Leben
- 16:30 –18:00** Der Nutzen von Karma Yoga für Zusammenarbeit und Arbeitsleben

Freitag – Integration von Yoga in den Berufsalltag

- 09:00 –10:30** Wiederholung und Reflexion der theoretischen Grundlagen des Yoga
- 10:45 –12:30** Wiederholung der praktischen Übungen mit Schwerpunkt auf dem beruflichen Einsatz
- 13:15 –16:00** Erfahrungsaustausch, Transfer der Inhalte in den Berufsalltag und Abschlussreflexion

Allen nicht genannten Zeiten sind Pausenzeiten/ freie Zeiten