

Stressbewältigung im Berufsalltag durch Yoga und Meditation

Gesundheitspolitische Bedeutung ausgleichender Verfahren für die Arbeitswelt

Bildungsurlaub Montag – Freitag

18.03. - 22.03.2024/ 23.09. - 27.09.2024

Kursbeschreibung

Die Kombination von Yoga und Meditation ist ideal, um die Anforderungen des leistungsorientierten Berufsalltags besser zu meistern. Die positiven Auswirkungen von Yoga und Meditation auf die menschliche Gesundheit wurden durch zahlreiche Studien belegt.

Mitarbeiter, die Yoga und Meditation praktizieren, sind körperlich fitter und weniger krank, sie sind konzentrierter, belastbarer und können mit Stress besser umgehen.

In unserer Gesellschaft sind wir oft überfordert von vielen Informationen, ständiger Erreichbarkeit und vielen Angeboten. Yoga und Meditation helfen uns Prioritäten zu setzen und zu fokussieren.

Sie lernen in diesem Seminar die Grundlagen von Yoga und Meditation kennen, zwei der wirksamsten Methoden gegen Stress, Energiemangel und gegen Burnout.

Durch die Arbeit mit Körper, Atmung und Geist können Sie in Ihr Gleichgewicht zurückfinden und innere Ruhe, neue Energie und Klarheit entwickeln. Wir erörtern theoretische Grundlagen, Stress-Modelle, geschichtliche Zusammenhänge und beleuchten die Ursprünge von Yoga, Meditation und Stressforschung.

Praxiseinheiten mit Bewegung, Meditation und Entspannung sorgen für einen körperlichen und geistigen Ausgleich und verbessern aktiv die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und stärken die Resilienz. Die in den Übungseinheiten vermittelten Methoden und Techniken ermöglichen die eigenständige Ausübung von Yoga und Meditation über das Seminar hinaus.

Das Seminar richtet sich an Teilnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Es kann jedoch auch unabhängig davon gebucht werden.

Seminarziele:

- Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit in Beruf und Alltag
- Förderung von Ausdauer, Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen, Förderung der Sozialen Kompetenz
- Verbesserung von Konzentration und Intuition, Innere Ausgeglichenheit und Bewältigung von Stress-Situationen
- Lernen sowie Integration von Yogaübungen, Entspannungs- und Meditationstechniken ins Alltagsleben
- Steigerung der Belastbarkeit in Beruf und Alltag

Zielgruppe:

- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen, sowie aus Behörden und Unternehmen und Selbstständige
- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen

Seminarleitung

Martina Beck

Yogalehrerin (BYV)
Zertifizierte Präventionskurse (ZPP)
Reiki 2. Grad
Intuitionstraining
Spirituelle Coach (BYVG)

Martina Beck ist eine erfahrene Yoga- und Meditationslehrerin. Sie verbindet in ihren Seminaren traditionelles Yogawissen mit Körperarbeit, Atem-, Entspannungs- und Meditationstechniken.

Ziel ist die Wahrnehmung, das persönliche Wachstum und die Resilienz der Teilnehmenden optimal zu fördern. Als Dozentin liegt ihre besondere Fähigkeit in der lebendigen praxisnahen Darstellung der Zusammenhänge und in der Vermittlung, das Wissen und die Übungen im Arbeitsalltag anzuwenden.

Nach ihrer Ausbildung im Integralen Yoga nach Sivananda 2005 hat sich Martina auf Rücken yoga, Yoga und Meditation spezialisiert. Besonderes Anliegen sind ihr das Spüren nach innen, der Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung und die Abstimmung der Bewegung auf den individuellen Atemrhythmus. Alle Theorie und Praxis findet nicht nur, sondern besonders auch im täglichen Berufs/Leben statt. Sie unterrichtet auch spezielle Yoga Gruppen für Schwangere und Mama Baby Yoga. Seit 2022 ist sie im Spirituellen Coaching ausgebildet.

Seminarprogramm

Zeit	Inhalt in Theorie und Praxis - gesellschaftspolitische Aspekte (in blau)
Montag	
9.00 – 10.30 Uhr	Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer, Vorstellungsrunde, Einführung in das Seminar, Praxishinweise
10.45 –	Theorie - Vortrag: Einführung in Yoga sowie Einführung in

12.15 Uhr	Meditation, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Einbettung in den gesellschaftspolitischen Kontext: Ursprünge von Yoga, Meditation und Stressforschung sowie deren gesundheitspolitische Bedeutung für Arbeitnehmer, Arbeitgeber und das Gesundheitssystem,
	Mittagspause
13.15 – 15.15 Uhr	Theorie - Vortrag: Was ist Yoga? Die unterschiedlichen Yoga-richtungen, Yoga im beruflichen Kontext, Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit für Eigenständigkeit, Motivation und Effektivität im Arbeitsalltag, Gesellschaftspolitische Auswirkungen motivierter, selbstverantwortlicher Arbeitnehmer
15.30 – 16.30 Uhr	Praxis: Yogalektionen zur Selbstwahrnehmung und Verbesserung der Beweglichkeit
Dienstag	
9.00 – 11.00 Uhr	Theorie - Vortrag: Verbesserung der Konzentration und Fokussierung im Berufsalltag durch Meditation, Erhöhung der Leistungsfähigkeit und -bereitschaft für Wachstum und Zufriedenheit, Gesellschaftspolitische Relevanz von Leistungsfähigkeit und Resilienz im Arbeitsleben
11.15 – 12.15 Uhr	Praxis: Yogalektionen zur Selbstwahrnehmung und Verbesserung der Konzentration
	Mittagspause
13.15 – 15.30 Uhr	Theorie - Vortrag: Stress und Stressmanagement im beruflichen Umfeld, Gesundheitspolitische Relevanz eigenverantwortlichen Handelns im Berufsfeld
15.45 – 16.30 Uhr	Praxis: Stressprophylaxe und Stressbeseitigung mit yogischen Praktiken, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
Mittwoch	
9.00 – 11.00 Uhr	Theorie - Vortrag: Die Wirkungen von Yoga im Berufsalltag, Körperliche, psychische und seelische Wirkungen der Yoga-Stellungen (Asanas) Gesundheitspolitische Bedeutung eines ganzheitlichen Ansatzes
11.15 – 12.15 Uhr	Praxis: Yogalektionen zur Selbstwahrnehmung und Verbesserung der Beweglichkeit
	Mittagspause
13.15 –	Theorie – Vortrag und Analyse: Persönliche Stressfaktoren

15.30 Uhr	erkennen und lösungsorientiert modifizieren, Gesellschaftspolitische Bedeutung eines ausgewogenen Stress-Managements am Arbeitsplatz
15.45 – 16.30 Uhr	Praxis: Stressprophylaxe und Stressbeseitigung mit yogischen Praktiken, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
Donnerstag	
9.00 – 11.00 Uhr	Theorie - Vortrag: Individuelle Stressreduktion durch Achtsamkeit im Berufsalltag, Gesundheitpolitische Bedeutung einer Achtsamkeitspraxis im beruflichen Kontext
11.15 – 12.15 Uhr	Praxis: Yogalektionen zur Selbstwahrnehmung mit Fokus auf Achtsamkeit in der Bewegung
	Mittagspause
13.15 – 15.30 Uhr	Theorie – Vortrag: Energiehaushalt und Leistungssteigerung durch Balance von Belastung und Entlastung, Anspannung und Entspannung, aktive Pausengestaltung,
15.45 – 16.30 Uhr	Praxis: Stressprophylaxe und Stressbeseitigung mit yogischen Praktiken, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
Freitag	
8.30 – 11.00 Uhr	Theorie - Vortrag und Austausch: Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse, Take-Home-Points, Gesundheitpolitische Bedeutung der Umsetzung dieser Erkenntnisse im beruflichen Kontext
11.15 – 12.15 Uhr	Praxis: Yogalektionen zur Selbstwahrnehmung, Reflexion und Integration der Erkenntnisse
	Mittagspause
13.15 – 14.45 Uhr	Theorie – Input und Austausch: Umsetzung des Seminarinhalts im beruflichen Umfeld
15.00 – 16.00 Uhr	Abschlussbesprechung

Programmänderungen vorbehalten