

Entspannt im Berufsalltag durch Yoga

Datum: 09.09.2019, 10:30 Uhr bis 13.09.2019, 13:30 Uhr

Fachbereichsnummer: 19-510G5-BU
Fachbereichsleitung: Markus Toppmöller
Seminarleitung: Vera Hermsen

Programm

Montag, 09.09.19

Stehkaffee

11.00-12.30 Uhr	2	Begrüßung, Einführung, Programmbesprechung, Vorstellung; Einführung in das Schwerpunktthema: Wünsche und Ziele
12.30 Uhr		Mittagessen, Zimmerverteilung
15.30-18.00 Uhr	3	Einführung in die Yoga- und Stille Übungen
19.00-20.30 Uhr	2	Yoga Übungen, Sitzen in der Stille

Dienstag, 10.09.19

09.00-12.30 Uhr	4	Yoga Philosophie / Einführung, Yoga Philosophie / Arbeit an einem wechselnden, aktuellen Grundlagentext, Textarbeit; Yoga Praxis
14.00-15.30 Uhr	2	Yoga Übungen
16.00-17.30 Uhr	2	Yoga Übungen

Mittwoch, 11.09.19

09.00-12.30 Uhr	4	Vertiefung Yoga Philosophie mit westlicher Philosophie, Textarbeit, Bezug zum Berufsalltag; Yoga Praxis
14.00-16.30 Uhr	3	Yoga Übungen

Donnerstag, 12.09.19

09.00-12.30 Uhr	4	Vertiefung Yoga Philosophie, Textarbeit, Bezug zum Berufsalltag, Yoga Praxis
14.00-16.30 Uhr	3	Selbststudium: Vertiefung der Übungspraxis

Freitag, 13.09.19

09.00-12.30 Uhr	4	Zusammenfassung Yoga Philosophie, Bezug zum Berufs- und Lebensalltag, Zusammenfassung konkreter Handlungsschritte, Yoga Praxis, Wiederholung von Übungsreihen und Atemübungen, Geführte Meditation. Seminauswertung mit Ausblick auf ein Folgeseminar
-----------------	---	--

Lernziele des Bildungsurlaubs

Erhaltung der Gesundheit am Arbeitsplatz durch Yoga

- Erweiterung der Stresstoleranz
- Stärkung des Körperbewusstseins
- Verringerung von Beschwerden im Rücken- und Schulter-Nacken Bereich

Vorstellung und Erläuterung der Yoga Philosophie im Hinblick auf das eigene berufliche Umfeld

Stärkung und Förderung der Kommunikationsfähigkeit

Stärkung der Aufmerksamkeit am Arbeitsplatz, um Fehler im Arbeitsprozess zu verringern

Weckt und stärkt die Lebensfreude und damit die Sicht auf den eigenen Arbeitsplatz

Überprüfung von Yoga Philosophie und Yoga Übungen für das eigene berufliche und persönliche Umfeld

- Bedeutung für die jeweilige Arbeitssituation
- Bedeutung von Gewohnheiten und Überzeugungen für Gesundheit und Arbeitsplatz