

## Ablauf, zeitliche und sachliche Gliederung

### Titel: Bildungsurlaub: In gesunder Balance mit Ayurveda und Achtsamkeit

Untertitel: In gesunder Balance mit Ayurveda und Achtsamkeit im Alltag und im Beruf

Dozent/in: Beatrice Heim

Uhrzeit	Inhalte und Lernziele	Methoden	UE
<b>1. Tag (Montag),</b>			
09:00 - 09:45 Uhr	Vorstellung; Einführung in die Woche, Zielformulierung, Ideen, Fragen	Vortrag / Diskussion	1
09:45 -10:30 Uhr	Achtsamkeitsübung Einführung in den Ayurveda 5 Elemente, die 3 Doshas	praktische Anleitung / Vortrag / Theoretische Einführung	1
<b>Pause</b>			
10:45 – 12:15 Uhr	die 7 Konstitutionen / Ayurveda Konstitutionsbestimmung	Vortrag / Theoretische Einführung / Gruppenarbeit	2
<b>Pause</b>			
12:45 - 13:30 Uhr	Auswertung Konstitutionsbestimmung	Vortrag / Diskussion	1
13:30 – 14:15 Uhr	<b>Was ist Gesundheit?</b> <b>Definition von der WHO</b> Mehr als Abwesenheit? Gesundheit im ayurvedischen Sinne.	Vortrag / Diskussion	<b>1 (politische Bildung)</b>
<b>Pause</b>			
14:30 -15:15 Uhr	<b>Stress und Immunsystem</b> <b>Auswirkungen von Stress auf Körper und Psyche:</b> Was sind die klassischen körperlichen Anzeichen für Stress? Wie reagieren die einzelnen Konstitutionen? Quelle: gesund.bund.de/stress Selper.com	Film/Diskussion / Gruppenarbeit	<b>1 (politische Bildung)</b>
15:15 – 16 Uhr	Achtsamkeitsübung/ Bodyscan	praktische Anleitung	1
<b>Gesamt 7.00</b>	<b>UE 8</b>		

## Ablauf, zeitliche und sachliche Gliederung

### **Titel: Bildungsurlaub: In gesunder Balance mit Ayurveda und Achtsamkeit**

**Untertitel:** In gesunder Balance mit Ayurveda und Achtsamkeit im Alltag und im Beruf

**Dozent/in:** Beatrice Heim

Uhrzeit	Inhalte und Lernziele	Methoden	UE
<b>2. Tag (Dienstag)</b>			
09:00 - 10:30 Uhr	Achtsamkeitsübung / Einführung Ayurveda-Ernährung	praktische Anleitung / Vortrag / Theoretische Einführung	2
<b>Pause</b>			
10:45 - 11:30 Uhr	Einführung Ayurveda-Ernährung	Vortrag	1
11:30 -12:15 Uhr	Gewürze - Geschmacksrichtungen	Vortrag / Diskussion	1
<b>Pause</b>			
12:45 - 14:15 Uhr	Ernährung nach Konstitution/ Auswertung der Gruppenarbeit	Vortrag / Gruppenarbeit /Diskussion	2
<b>Pause</b>			
14:30 -15:15 Uhr	<b>Prävention im Beruf:</b> Ernährung & Lifestyle zur Erhaltung der beruflichen Leistungsfähigkeit	Diskussion / Gruppenarbeit	<b>1 (politische Bildung)</b>
15:15 – 16 Uhr	<b>Unser Bildungssystem:</b> Erziehung zu gesundem Ernährungs- & Lebensstil muss früh beginnen	Diskussion	<b>1 (politische Bildung)</b>
<b>Gesamt 7.00</b>	<b>UE 8</b>		

Uhrzeit	Inhalte und Lernziele	Methoden	UE
<b>3. Tag (Mittwoch)</b>			
09:00 - 09:45 Uhr	Achtsamkeitsübung / Fragen - Wiederholung	praktische Anleitung / Diskussion	1
09:45 -10:30 Uhr	Ayurvedisch kochen	Vortrag	1
<b>Pause</b>			
10:45 - 12:15 Uhr	Ayurvedisch Kochen: Einfaches ayurvedisches Menü	Praktische Übung	2
<b>Pause</b>			
12:45 - 13:30 Uhr	Die geistigen Doshas im Ayurveda Sattva – Rajas - Tamas	Vortrag	1
13:30 – 14:15 Uhr	Wie wirkt Meditation auf unser körperlich-emotionales Gleichgewicht, Einführung in die Meditation	Vortrag/ praktische Anleitung	1
<b>Pause 14:15</b>			
14:30 -15:15 Uhr 15:15 – 16 Uhr	<b>Prävention im Beruf:</b> körperlich/emotional gesund durch Meditation und Achtsamkeit (Film: ARD „Geist & Gehirn - Meditation“)	Film/ Diskussion/ praktische Anleitung	<b>2 (politische Bildung)</b>
<b>Gesamt 7.00</b>	<b>UE 8</b>		

## Ablauf, zeitliche und sachliche Gliederung

### Titel: Bildungsurlaub: In gesunder Balance mit Ayurveda und Achtsamkeit

Untertitel: In gesunder Balance mit Ayurveda und Achtsamkeit im Alltag und im Beruf

Dozent/in: Beatrice Heim

Uhrzeit	Inhalte und Lernziele	Methoden	UE
<b>4. Tag (Donnerstag)</b>			
09:00 - 09:45 Uhr	Achtsamkeitsübung / Fragen - Wiederholung	praktische Anleitung / Diskussion	1
09:45 -10:30 Uhr	Die Ayurveda-Konstitution; sich selbst und andere besser verstehen	Vortrag / Diskussion	1
<b>Pause</b>			
10:45 - 11:30 Uhr	Ayurveda-Hausapotheke: welche Kräuter helfen bei Erschöpfung, Schlafstörung, Hautproblemen uvm.	Vortrag	1
11:30 -12:15 Uhr	Ayurveda an seinem Ursprung: „Indien, heilendes Ayurveda“ 360° Geo Reportage	Film	1
<b>Pause</b>			
12:45 - 13:30 Uhr	<b>Gesellschaftspolitische Bedeutung von Stress/ Burnout und Zeit</b> Stressreport 2019, Statista.com Durchschnittlicher Krankenstand im Jahr 2021 in der gesetzlichen KV: rund 4,34 Prozent, 1,2 % mehr als in letzten Jahren. 50-60% aller Arbeitsfehltag in Europa gehen auf Stress zurück Arbeitszeitmodelle Vereinbarkeit Familie und Beruf	Vortrag / Diskussion	<b>1 (politische Bildung)</b>
13:30 – 14:15 Uhr	<b>Gesundheit und Prävention im Spannungsfeld zwischen Eigenverantwortung und staatlicher Gesundheitsförderung</b>	Diskussion / Gruppenarbeit	<b>1 (politische Bildung)</b>
<b>Pause 14:15</b>			
14:30 - 16 Uhr	Ayurveda Morgenroutine, Reinigungsrituale, Selbstmassage zur Prävention und Stressreduktion	Vortrag / Diskussion / Praktische Anleitung	2
<b>Gesamt 7.00</b>	<b>UE 8</b>		

## Ablauf, zeitliche und sachliche Gliederung

### Titel: Bildungsurlaub: In gesunder Balance mit Ayurveda und Achtsamkeit

Untertitel: In gesunder Balance mit Ayurveda und Achtsamkeit im Alltag und im Beruf

Dozent/in: Beatrice Heim

Uhrzeit	Inhalte und Lernziele	Methoden	UE
<b>5. Tag (Freitag)</b>			
09:00 – 10:30 Uhr	Achtsamkeitsübung in der Natur Wildkräuter kennenlernen	praktische Anleitung / Vortrag	2
<b>Pause</b>			
10:45 - 11:30 Uhr	Ayurveda-Quiz Wiederholen und Vertiefen des Erlernten	Gruppenarbeit	1
11:30 -12:15 Uhr	Wildkräuter anwenden in Smoothies und Saucen	praktische Anleitung	1
<b>Pause</b>			
12:45 - 13:30 Uhr	<b>Glücksforschung - World Happiness Report: Deutschland liegt auf Platz 7 der Top 10 der glücklichsten Länder der Erde.</b> Welche innere Haltung führt zu mehr Gesundheit und Glück?	Vortrag / Diskussion	<b>1 (politische Bildung)</b>
13:30 – 14:15 Uhr	<b>Achtsamkeit in der Natur</b> - Studie von George Mackerron und Susana Mourato zeigt: Menschen sind wesentlich glücklicher, wenn sie sich in grünen und natürlichen Umgebungen aufhalten	Vortrag / Praktische Übungen in der Natur	<b>1 (politische Bildung)</b>
<b>Pause 14:15</b>			
14:30 -15:15 Uhr	Selbstfürsorge: Ayurveda & Achtsamkeit in den Alltag integrieren	Ziele schriftlich formulieren	1
15:15 – 16 Uhr	Feedback. Was nehme ich mit? Literaturempfehlung Abschlussrunde	Diskussion	1
<b>Gesamt 7.00</b>	<b>UE 8</b>		