

Bildungsurlaub: Gesundheit und Stressbewältigung in Beruf und Alltag mit Yoga und Meditation

Untertitel: Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz zur Prävention von Krankheitsrisiken und Stärkung der gesundheitlichen Grundlagen
 Mit Yoga, Achtsamkeitsmeditation und Atemübungen dem Stress im („Berufs“-) Leben begegnen, zur Gesundheitsförderung nutzen und dadurch betriebs- und volkswirtschaftliche Kosten senken

Ziel: Verhaltensprävention zum Stressabbau

Dozentin: Dr. Jeannine Heller

Montag 1. Tag	Inhalte und Lernziele: Einstieg und Definitionen	Methode	UE
9.00 – 10:30 Uhr	Begrüßung und Einstimmung mit Achtsamkeitsmeditation und aktivierender Yogapraxis zur Vorbereitung auf das lange Sitzen	Gruppen- übung	2
10:30 – 10:45 Uhr	Pause		
10:45 – 11:30 Uhr	Vorstellung der Seminarleitung, Kennenlernen der Teilnehmer/-innen: Erwartungen, Motive, Vorkenntnisse, Besprechung der Seminarinhalte & Rahmenbedingungen	Diskussion	1
11:30 – 12:15 Uhr	Theoretische Einführung: Yoga als ganzheitliches Gesundheitskonzept und seine Anwendungsmöglichkeiten zur Stressprävention in Beruf und Alltag. Gesundheits- und Gesellschaftspolitische Auswirkungen von Stress	Vortrag	1 politische Bildung
12:15 – 12:45 Uhr	Mittagspause		
12:45 – 14:15 Uhr	Definition von Gesundheit im vgl zwischen BRD, WHO und im Ayurveda (dem indischen Heilsystem) Bedeutung des Präventionsgesetzes § 20 SGB II	Vortrag, Diskussion	2 politische Bildung
14:15 – 14:30 Uhr	Pause		
14:30 – 16:00 Uhr	Definition von Stress, Entstehung & Wirkung. Wahrnehmung von Stress. Positiver und negativer Stress. Bezug zu wissenschaftlichen Studien	Einzel- arbeit, Diskussion	2 (1 politische Bildung)
		Gesamt	8 UE

Dienstag 2. Tag	Inhalte und Lernziele: Stressreduktion	Methode	UE
9.00 – 10:30 Uhr	Hatha Yoga Praxis mit Meditation, Atem- & Körperübungen. Erlernen der tiefen, dreidimensionalen Atmung als Grundlage für die Durchführung der Körperpraxis. Hinführung zum Sonnengruß A & B als tägliche Kurzpraxis für zu Hause. Erarbeitung einzelner Asanas für einen gesunden Rücken zur Prävention von Rückenschmerz durch Fehlhaltungen am Arbeitsplatz & Alltag.	Praktische Gruppenübung	2
10:30 – 10:45 Uhr	Pause		
10:45 – 12.15 Uhr	Die Kraft der Gedanken: Einfluss der Gedanken im stressigen Arbeitsleben auf Leistungsfähigkeit, auf Entstehung von psychischen Erkrankungen und damit auf den Arbeitgeber und die Wirtschaft. Stressreduktion durch Beruhigung der Gedanken: Die ethischen Grundlagen der Yogaphilosophie im Vergleich zur westlichen Gesundheitspolitik. Das Yoga Sutra und der „8-gliedrigen Pfad“ als Übungsweg zur Beruhigung der Gedanken. Vortrag über die ersten beiden Glieder: Yama & Niyama dem ethischen Verhalten sich selbst und anderen gegenüber und Parallelen zu den Regeln innerhalb unserer Gesellschaft und im beruflichen Alltag sowie deren Integrationsmöglichkeiten in das tägliche Leben (gewaltfreie Kommunikation)	Vortrag, Diskussion	2 (1 politische Bildung)
12:15 – 12:45 Uhr	Mittagspause		
12:45 – 14:15 Uhr	Früherkennung der Stressauslöser: Stressoren, die durch die Veränderungen in Gesellschaft und Politik ausgelöst werden; Stressoren am Arbeitsplatz.	Vortrag, Einzelarbeit, Diskussion	2 politische Bildung
14:15 – 14:30 Uhr	Pause		
14:30 – 16:00 Uhr	Stressreduktion durch Kennenlernen des eigenen Körpers: Anatomische Analyse körperlicher Strukturen anhand verschiedener Körperkonstitutionen, anatomische Besonderheiten in der Gruppe als Background für die eigene Yogapraxis: jeder Mensch ist einzigartig Erspüren von Kontraktion eines Muskels vs Dehnung eines Muskels und Kompression eines Gelenkes als Basis Hintergrundwissen der Yogapraxis.	Vortrag, Demonstration in der Gruppe	2
		Gesamt	8 UE

Mittwoch 3. Tag	Inhalte und Lernziele: Yogastile und Prävention am Arbeitsplatz	Methode	UE
9.00 – 10:30 Uhr	Dynamische Hatha Vinyasa Yoga Praxis mit Meditation, Atem- & Körperübungen zur Entspannung bei Schlafstörungen und innerer Unruhe um im (Arbeits-)Alltag leistungsbereit zu bleiben/ werden. Fokus Hüfte & Rücken, da sich Stress bei vielen Menschen im Psoas Muskel festsetzt und zu einer chronischen Anspannung dieses Muskels führt. Die Folge sind Schmerzen in Hüfte und/oder unterem Rücken.	Praktische Gruppenübung	2
10:30 – 10:45 Uhr	Pause		
10:45 – 11:30 Uhr	Yoga Stile: Vorstellung zweier unterschiedlicher Yogastile: dynamisches Ashtanga Vinyasa Yoga vs. liegendes Yoga im Yoga Nidra. Betrachtung der jeweiligen Vorteile und Wirkungen.	Vortrag	1
11:30 – 12:15 Uhr	Arbeiten am Schreibtisch Wie sitze ich auf dem Stuhl? Verspannungen im Schulter-Nacken Bereich, schmerzende Hände (Finger, Handgelenke), Augenprobleme durch PC Arbeit. Prävention dieser Überbelastungen durch spezielle Übungen. Sitzoptimierung durch Hilfsmitteln, Erzeugen der bewussten Atmung (willkürliches, somatisches Nervensystem), Erläuterungen zu den Möglichkeiten der Einwirkung auf die unbewusste (unwillkürlich/vegetativ) gesteuerte Atmung zur direkten Stressbewältigung	Vortrag, Diskussion Demonstration	1
12:15 – 12:45 Uhr	Mittagspause		
12:45 – 14:15 Uhr	Einführung in Yoga Nidra zur Stressreduktion im Berufs-/Alltag	Vortrag	2
14:15 – 14:30 Uhr	Pause		
14:30 – 15:15 Uhr	Bezug zum Vortrag: 8-gliedriger Pfad mit Schwerpunkt Zufriedenheit & Dankbarkeit, was ist Zufriedenheit? Wann stellt sie sich ein? Förderung von Gedanken der Dankbarkeit & Zufriedenheit um in Offenheit und Mitgefühl mit Menschen zu interagieren.	Vortrag, Diskussion	1
15:15 – 16:00 Uhr	Erarbeitung von Übungen, die empfänglich machen für mehr Dankbarkeit und Zufriedenheit (Oberkörperarbeit im Bereich der BWS und Schulterblätter: Rotationen, Rückbeugen)	Vortrag, praktische Übungen	1
		Gesamt	8 UE

Donnerstag 4. Tag	Inhalte und Lernziele: Achtsamkeit und Faszien	Methode	UE
9.00 – 10:30 Uhr	Ashtanga Vinyasa Yoga: Das atemsynchrone Bewegungssystem zur Beruhigung der Gedanken, Kräftigung und Dehnung des gesamten Körpers als „Meditation in Bewegung“ zum Ausgleich bei Stressbelastungen. Fokus Vorbeugen & tiefes Ausatmen.	Praktische Gruppenübung	2
10:30 – 10:45 Uhr	Pause		
10:45 – 12:15 Uhr	Stressreduktion durch Faszientechniken: Exkurs in die Anatomie der Faszien, ihrer Funktion im Körper, erkennen gesunder vs. ungesunder Faszien. Gesunderhaltung der Faszien. Behandlungsmöglichkeiten. Anteil gesunder Faszien an der Gesamtgesundheit. Praktische Demonstration: Durchführung einer Selbstmassage mit einem Tennisball zur Linderung akuter und chronischer stressbedingter Schmerzen in Rücken und Nacken.	Vortrag und Demonstration	2
12:15 – 12:45 Uhr	Mittagspause		
12:45 – 14:15 Uhr	Vertiefung von Yoga Nidra zur Stressreduktion im Berufs-/Alltag	Vortrag und Übung	2
14:15 – 14:30 Uhr	Pause		
14:30 – 15:15 Uhr	Sankhya-Philosophie – Beschreibung des Geistes, der Gedankenbewegungen und der Methoden zur Beruhigung der Gedanken als Weg zum ruhenden Bewusstsein	Vortrag Diskussion	1
15:15 – 16:00 Uhr	Austausch über Möglichkeiten der täglichen Yogapraxis, Möglichkeit/Notwendigkeit der Festlegung von Raum und Zeit, Eingangsphase, Hauptphase, Entspannungsphase.	Vortrag, Diskussion	1
		Gesamt	8 UE

Freitag 5. Tag	Inhalte und Lernziele: Vertiefung und Abschluss	Methode	UE
9.00 – 10:30 Uhr	Ashtanga Vinyasa Yoga: Vertiefung des atemsynchronen Bewegungssystems zur Aktivierung bei Müdigkeit. Erlernen der Übungsabfolge der Grundpositionen als ganzheitliche Yogapraxis für zu Hause. Fokus Dynamik & Atem.	Praktische Gruppenübung	2
10:30 – 10:45 Uhr	Pause		
10:45 – 11:30 Uhr	Vertiefung von Yoga Nidra zur Reduktion stressbedingter Belastungen	Vortrag und Übung	1
11:30 – 12:15 Uhr	Hintergründe und Entstehung von Yoga, Yoga als gesundheitliches Massenphänomen und welche Ansatzpunkte besonders Sinn für den modernen Menschen in der heutigen Gesellschaft machen. Integration des Wissens in den Berufs-/Alltag, warum Yoga die Eigenverantwortung schult und der Effekt von Achtsamkeit auf das weitere Berufs-/Leben	Vortrag	1 politische Bildung
12:15 – 12:45 Uhr	Mittagspause		
12:45 – 14:15 Uhr	Pranayama: Atemübungen im Yoga, die 4 Phasen des Atems, Erlernen der Wirkung von Ein- und Ausatmung auf den Körper und das Nervensystem. Kurzer Exkurs in die Funktion des Nervensystems. Was mit dem Atem bei Stress passiert. Einfache Atemtechniken im Yoga, mit der richtigen Atemtechnik entweder zu mehr Entspannung & Beruhigung oder Aktivierung bei Müdigkeit: Möglichkeit der gezielten Nutzung der Atmung für ein gewünschtes Resultat für mehr Balance im Berufs-/Alltag	Vortrag und Demonstration	2
14:15 – 14:30 Uhr	Pause		
14:30 – 15:15 Uhr	Wochenrückblick und Feedback: Wie die TN das Gelernte in den Berufs-/Alltag integrieren	Gruppen-diskussion	1
15:15 – 16:00 Uhr	Abschluss Praxis zum Ausklang: Wirkung von Klang auf einen stressgeplagten Körper& Geist: Klang Meditation und praktisches Einüben der gelehrteten Methoden zur Wissensvertiefung	Praktische Gruppenübung	1
	Gesamt – Theorie und Praxis der Yogatechniken		32 UE
		Gesamt - Politische Bildung	8 UE
		GESAMT	40 UE