



Mentale Ausgeglichenheit im Beruf durch Yoga und Meditation

Hauptlernziele der Veranstaltung: Vermittlung und Steigerung des Konzepts der "Mentale Ausgeglichenheit" sowie das Aufrechterhalten und Verbessern der beruflichen Leistungsfähigkeit, Flexibilität und Stressresistenz im Arbeitskontext. Verständnis für die Weitläufigkeit des Begriffs 'Yoga' und Anwendung diverser Techniken aus Yoga und Meditation, um mit Stress umzugehen.

Lehrkräfte: Die Veranstaltung "Mentale Ausgeglichenheit im Beruf durch Yoga und Meditation" wird geleitet von Trainer*innen, welche mindestens einen Bachelorabschluss in Psychologie besitzen, ausgebildete Yogalehrer*innen sind und durch Let's Flow nach dem DVWO* Qualitäts-Siegel ausgebildet sind. Während der Ausbildung durchlaufen sie ein 4-tägiges Ausbildungswochenende und sammeln Erfahrungen im eigenverantwortlichen Leiten von Bildungsurlauben. Laufend nehmen sie an internen Fortbildungen zur Auffrischung der Kompetenzen und Vermittlung weiterer methodischer Techniken teil. Zusätzlich verfügen alle Trainerinnen über eine spezifische Yoga Ausbildung

*Dachverband der Weiterbildungsorganisationen e.V.

Hinweis zum Stundenplan

Rahmenzeiten der Veranstaltung sind von 8:00 Uhr bis 18:00 Uhr inkl. Aktivitäten, Pausen- und Transferzeiten. Manche Seminare starten aus organisatorischen Gründen auch früher, bitte beachte hier die Start- & Endzeiten sowie Info-Texte des jeweiligen Kurses im Buchungsportal.

Dieser Stundenplan gibt dir eine Orientierung über den inhaltlichen Ablauf des Kurses. Kleinere Änderungen (z. B. bei Uhrzeiten) sind möglich, da wir flexibel auf die Gruppe und den Verlauf eingehen. Inhaltlich und strukturell halten wir uns jedoch stets an den behördlich anerkannten Ablaufplan mit klarem Fokus auf der theoretischen Wissensvermittlung – gemäß Bildungszeitgesetz.

Tag 1

| Dauer | Unterrichtsart- und format | Thema & Bildungsziel | Hilfsmittel |
|-------------------|---|---|---|
| 1 UE/ 90 min. | Theorie (Vortrag) | Begrüßung & Einführung - Vorstellung der Seminarleitung und des Seminarplans - Vorstellungsrunde - Erwartungsabfrage - Bildungsurlaub als Instrumentarium des Lebenslangen Lernens - Rahmenbedingungen | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 4 UE/ 180 Min. | Theorie (Vortrag) | Einführung in Yoga & Stress - Die Teilnehmenden lernen, ihren eigenen Stresstyp zu erkunden und das Konstrukt Stress zu verstehen, indem sie die Ursachen und Wechselwirkungen von gesellschaftlich und betrieblich induziertem Stress analysieren. - Die Teilnehmenden lernen grundlegende Techniken zur Förderung von Entspannung, Achtsamkeit und Stressbewältigung, indem sie diese unter Anleitung des Lehrenden praktisch anwenden, ihre Erfahrungen reflektieren und die Wirksamkeit der Methoden im gemeinsamen Austausch analysieren. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 1 UE/ 45 Min. | Theorie (Vortrag) Gesellschaftspolitisches | Stressmanagement - Die Teilnehmenden lernen die Relevanz von Stressmanagement kennen, indem sie Methoden und deren Anwendung analysieren. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 1 UE/ 90 min. | Theorie (Vortrag) | Stressmanagement - - Die Teilnehmenden lernen die Relevanz von mentalem Stressmanagement kennen, indem sie verschiedene Ebenen der Methoden und deren Einsatz im betrieblichen und privaten Umfeld analysieren. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 1 UE/ 45 Min. | Übung | Yoga & Meditation - Die Teilnehmenden lernen, körperliche Empfindungen bewusst wahrzunehmen, um Stress und Verspannungen im Berufsalltag zu erkennen und zu reduzieren. Sie fördern Achtsamkeit und geistige Klarheit, um gezielt Entspannung zu erreichen. | Nutzen der natürlichen Umgebung, ggf. weitere Hilfsmittel zur Einübung der körperlichen Flow induzierenden und Resilienz fördernden Tätigkeiten |
| Programmende | | | |

Tag 2

| Dauer | Unterrichtsart | Thema | Hilfsmittel |
|------------------|---|---|-----------------------------------|
| 2 UE/ 90 Min. | Theorie & Praxis | Vinyasayoga im Zusammenhang mit Stress - Die Teilnehmenden lernen den Zusammenhang zwischen eigener Aufmerksamkeitslenkung, innerer Einstellung und individuellem Stress kennen, indem sie Techniken des Yoga anwenden und deren regulierende Wirkung reflektieren. | Gruppenarbeit |
| 2 UE/ 90 Min. | Theorie (Vortrag) Gesellschaftspolitisches | Achtsamkeit als Ressource - Die Teilnehmenden lernen, ihre eigenen Ressourcen für den Arbeitsalltag zu benennen und zu aktivieren, indem sie diese im gesellschaftlichen Kontext reflektieren und vergleichen. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 2 UE/ 90 Min. | Theorie (Vortrag & Diskussion) | Achtsamkeit in der Yogaphilosophie - Die Teilnehmenden lernen das Konzept der Achtsamkeit in der Yogaphilosophie zu verstehen und eigenständig wiederzugeben, indem sie dessen Bedeutung analysieren und auf ihre persönliche Situation übertragen. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 2 UE/ 90 Min. | Übung | Yoga und Meditation - Die Teilnehmenden lernen das Zusammenspiel von gesellschaftlich und betrieblich induziertem Stress zu verstehen, indem sie meditative und yogische Techniken anwenden, um die Auswirkungen auf Körper und Geist zu reflektieren und deren regulierende Wirkung zu erfahren. | Gruppenarbeit |
| Programmende | | | |

Tag 3

| Dauer | Unterrichtsart | Thema | Hilfsmittel |
|-------------------|---|---|-----------------------------------|
| 2 UE/ 90 Min. | Theorie & Praxis | Hathayoga im Zusammenhang mit Stress - Die Teilnehmenden lernen, Stress abzubauen, indem sie dynamische Bewegungen mit Atemfokus kombinieren. Diese Techniken fördern Flexibilität, Kreativität und Entspannung, insbesondere für Berufstätige mit überwiegend sitzenden Tätigkeiten. | Gruppenarbeit |
| 2 UE/ 90 Min. | Theorie (Vortrag) Gesellschaftspolitisches | Burnout im gesellschaftlichen und betrieblichen Kontext -Die Teilnehmenden lernen die Auswirkungen von Burnout im gesellschaftlichen und betrieblichen Kontext kennen, indem sie die Stufen des Burnouts, Frühwarnzeichen und deren Unterschiede analysieren. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 2 UE/ 135 Min. | Theorie (Vortrag & Diskussion) | Achtsamkeit in der Natur - Die Teilnehmenden lernen Techniken zur Burnout-Prävention, indem sie achtsame Übungen in der Natur durchführen, die auf aktive Wahrnehmung und bewusste Interaktion mit der Umgebung abzielen, um Resilienz und mentale Stärke zu fördern.- | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 2 UE/ 90 Min. | Übung | Yoga und Meditation - Die Teilnehmenden lernen, innere Stabilität und Gelassenheit zu entwickeln, indem sie yogische und meditative Techniken anwenden, um beruflichen Herausforderungen resilient zu begegnen. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| Programmende | | | |

Tag 4

| Dauer | Unterrichtsart | Thema | Hilfsmittel |
|------------------|---|--|-----------------------------------|
| 2 UE/ 90 Min. | Theorie & Praxis | Vinyasa Yoga im Zusammenhang mit Stress - Die Teilnehmenden lernen, ihre Stressresistenz zu verbessern und körperliche sowie geistige Entspannung zu fördern, indem sie gezielte yogische und meditative Übungspraktiken anwenden. | Gruppenarbeit |
| 1 UE/ 45 Min. | Theorie (Vortrag & Diskussion) | Umgang mit Stress - Die Teilnehmenden lernen, persönliche Stressverstärker zu evaluieren und mentale Stressmanagement-Strategien anzuwenden, indem sie diese auf ihren eigenen Stress reflektieren und praktisch umsetzen. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 1 UE/ 45 Min. | Theorie (Vortrag) Gesellschaftspolitisches | Umgang mit Stress - Die Teilnehmenden lernen, persönliche Stressverstärker zu erkennen und mentale Strategien zur Stressbewältigung im gesellschaftlichen und beruflichen Kontext anzuwenden. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 1 UE/ 45 Min. | Theorie (Vortrag & Diskussion) | Stress im Yogatherapeutischen Sinne - Die teilnehmenden lernen Anwendung verschiedener Stressmanagement Techniken aus dem Yoga wie Asana-Praxis, Meditation, Pranayamam und Chanten je nach individuellem Bedarf. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 1 UE/ 45 Min. | Theorie (Vortrag) Gesellschaftspolitisches | Stress im Yogatherapeutischen Sinne - Die Teilnehmenden lernen, verschiedene Stressmanagement-Techniken aus dem Yoga anzuwenden, indem sie Asana-Praxis, Meditation, Pranayama und Chanten gezielt nutzen, um individuelle sowie gesellschaftlich bedingte Stressfaktoren zu bewältigen und resiliente Handlungsweisen im sozialen und beruflichen Kontext zu fördern. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 2 UE/ 90 Min. | Übung | Yinyoga im Zusammenhang mit Stress - Die Teilnehmenden lernen, arbeitsbedingte Verspannungen zu lösen, indem sie gezielte Dehnübungen aus dem Yinyoga anwenden und eine ausgeglichene Körperhaltung fördern. | Gruppenarbeit |
| Programmende | | | |

Tag 5

| Dauer | Unterrichtsart | Thema | Hilfsmittel |
|--------------------|--------------------------------|--|-----------------------------------|
| 2 UE/ 45 Min. | Theorie & Praxis | Yoga, Pranayama und Meditation - Die Teilnehmenden lernen, ihr Körperbewusstsein im Arbeitsalltag zu stärken, indem sie gezielt Yoga- und Atemübungen anwenden." | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 1 UE/ 45 Min. | Theorie (Vortrag & Diskussion) | Stress im Yogatherapeutischen Sinne - Die Teilnehmenden lernen, verschiedene Stressmanagement-Techniken aus dem Yoga gezielt anzuwenden, indem sie Asana-Praxis, Meditation, Pranayama und Chanten entsprechend ihrem individuellen Bedarf nutzen. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 1 UE/ 45 Min. | Theorie (Vortrag & Diskussion) | Umgang mit Stress - Die Teilnehmenden lernen, persönliche Stressverstärker zu evaluieren und mentale Stressmanagement-Strategien anzuwenden, indem sie diese auf ihren eigenen Stress reflektieren und praktisch umsetzen. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 2 UE/ 90 Min. | Theorie (Vortrag & Diskussion) | Antistressfahrplan -Die Teilnehmenden lernen, Stresssituationen zu analysieren und wirksame Bewältigungsstrategien anzuwenden, indem sie gesellschaftliche Ursachen von Stress reflektieren, gemeinsame Lösungsstrategien erarbeiten und durch den Austausch kollektive Resilienz stärken. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 2 UE/ 90 Min. | Theorie (Vortrag & Diskussion) | Abschlusseinheiten - Die Teilnehmenden lernen, ihre persönliche Entwicklung zu reflektieren, indem sie in einer letzten Regenerationsübung abschalten und sich auf den Berufsalltag vorbereiten. - Die Teilnehmenden lernen, die Seminarwoche wertschätzend abzuschließen, indem sie ein strukturiertes Feedback geben und ein Zertifikat erhalten. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| Veranstaltungsende | | | |