

## ABLAUFPLAN

### Stressbewältigung und -prävention mit Yoga – ein ganzheitliches Konzept zur Stärkung der Resilienz in Beruf und Gesellschaft

Durch gezielte Yoga-Übungen und Atemtechniken eigenverantwortlich dem Stress im Berufsleben begegnen und Resilienz fördern. Diese Praxis hilft nicht nur, das persönliche Wohlbefinden zu steigern, sondern kann auch dazu beitragen, Krankheitsausfälle zu vermeiden. Der Bildungsurlaub ist darauf ausgerichtet Stress abzubauen und bietet Raum, um gesellschaftliche Fragen sowie die Auswirkungen von Stress und Bewegungsmangel im Arbeitsalltag zu reflektieren.

#### Tägliche Unterrichtszeiten:

Vormittags 9.00 – 12.15; Pause 15 min.

Mittagspause 30 min.

Nachmittags 12.45 – 16.00; Pause 15 min.

Montag			
09.00 – 09.45	<b>Achtsamkeitsübung</b> für den Beginn des Tages <b>Vorstellungsrunde</b> mit persönlichen Erwartungen, Vorstellungen, Motivationen; Vorkenntnisse und Erfahrungen <b>Überblick und Organisatorisches</b> zum Seminarablauf	Praktisches Üben Gespräch in der Gruppe	1 UE
09.45 – 10.30	<b>Einführung in das Thema:</b> Yoga als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiesystem und dessen Anwendungsmöglichkeiten für Stressbewältigung und -prävention. Die Bedeutung von Yoga in und für die Gesellschaft. Yoga als präventiver Ansatz zur Vermeidung von Krankheitsausfällen	Vortrag	1 UE  Gesellschafts- politischer Anteil
10.30 – 10.45	Pause		
10.45 – 12.15	<b>Yoga-Praxis:</b> Einführen in die Übungsweise von Yoga Achtsames Üben: Beobachten der Gedanken, Gefühle, Reaktionen des Körpers während des Übens. Durch einfache Übungen nach einem anstrengenden Arbeitstag Abstand gewinnen	Unterricht in der Gruppe	2 UE
12.15 – 12.45	Mittagspause		
12.45 – 13.30	<b>Erarbeiten der individuellen Stressoren.</b> Was verstehen die Teilnehmenden unter Stress und wie wird er wahrgenommen: „Was stresst mich?“	Selbstreflexion Arbeit in Kleingruppen,	1 UE

	Durch Erkennen der individuellen Stresssymptome präventive Maßnahmen im Berufsalltag ergreifen können	Gespräch in der Gruppe	
13.30 – 14.15	<b>Volkskrankheit Stress.</b> Was ist Stress und wie kommt es dazu? Das Burnout-Syndrom als Langzeitfolge von Stress und dessen gesundheits- und gesellschaftspolitische Auswirkungen, wie z. B. in den letzten Jahren stark gestiegene Fehltage aufgrund von Burn-out.	Vortrag	1 UE Gesellschaftspolitischer Anteil
14.15 – 14.30	Pause		
14.30 - 16.00	<b>Yoga-Praxis:</b> Mit dem Üben von Yoga die eigenen Grenzen erfahren und lernen, diese anzuerkennen. Üben – Handeln - mit Respekt und innerhalb der eigenen wahrgenommenen Grenzen. Über Selbst-Wahrnehmung Selbst-Bewusstsein aufbauen. Reflexion während der Yoga-Praxis: Wo liegen meine Grenzen im Alltag?	Unterricht in der Gruppe	2 UE
<b>Dienstag</b>			
09.00 – 09.45	<b>Übungen zur Vorbereitung auf den Tag</b> <b>Die ethischen Grundlagen des Yoga:</b> die <i>Yamas</i> und <i>Niyamas</i>	Praktisches Üben Vortrag	1 UE
09.45 – 10.30	<b>Die Psychosomatik von Stress:</b> Wie kommt der Stress in meinen Körper? Wie zeigt sich der Stress im Körper? Gesundheitliche Folgen von Stress: Stressbedingte Erkrankungen und deren Bedeutung für die Arbeitswelt sowie auch für die Gesellschaft durch Einschränkung der Leistungsfähigkeit nicht nur im beruflichen, sondern auch im nicht-beruflichen Kontext. Beispiel: Keine ausreichende Energie, um notwendige Alltagsaufgaben zu bewältigen. Gefahr des gesellschaftlichen „Abrutschens“ mit sozialpolitischen Konsequenzen.	Selbstreflexion Vortrag Diskussion	1 UE Gesellschaftspolitischer Anteil
10.30 – 10.45	Pause		
10.45 – 12.15	<b>Yoga-Praxis:</b> Yoga zur Kräftigung der Rückenmuskulatur, zur Prävention von Rückenschmerzen durch das lange Sitzen oder durch Fehlhaltungen am Arbeitsplatz.	Unterricht in der Gruppe	2 UE
12.15 – 12.45	Mittagspause		
12.45 – 13.30	<b>Die Praktische Anwendung der <i>Yamas</i> und <i>Niyamas</i> und deren Reflexion im beruflichen Kontext</b> Wie gelingt der Transfer der Konzepte der <i>Yamas</i> und <i>Niyamas</i> sowie eines bewussten und achtsamen Umgangs im Yoga-Üben von der Matte in den beruflichen Alltag?	Vortrag Arbeit in Kleingruppen Gespräch in der Gruppe	1 UE Gesellschaftspolitischer Anteil

13.30 – 14.15	<b>Asana – Der körperliche Übungsweg</b> Die Wirkung der Körperübungen auf den Körper (Bewegungsapparat und die Physiologie) und auf den Geist Die gesundheitspolitische Bedeutung für die Prävention von stressbedingten körperlichen Erkrankungen	Vortrag	1 UE  Gesellschafts- politischer Anteil
14.15 – 14.30	Pause		
14.30 - 16.00	<b>Yoga-Praxis:</b> Übungsprogramm für den Berufsalltag, Übungen für Pausen, um Verspannungen (Rücken, Schultern, Nacken) bei längerem Sitzen vorzubeugen. Bewusstmachen von Fehlhaltungen, bedingt durch langes Sitzen am Schreibtisch	Unterricht in der Gruppe	2 UE
<b>Mittwoch</b>			
09.00 – 09.45	<b>Pranayama: Die zentrale Bedeutung des Atems im Yoga</b> Kulturelle und physiologische Dimensionen des Atmens, wie z. B. die Auswirkungen eines flachen vs. eines tiefen Atmens. Wechselwirkung von Atem und Stress. Möglichkeiten, um über den Atem zu „entstressen“ als effektive und vergleichsweise einfache Methode, mit akut belastenden Situationen im beruflichen und privaten Umfeld umzugehen.	Vortrag Diskussion	1 UE  Gesellschafts- politischer Anteil
09.45 – 10.30	<b>Atemübung – den Atem erfahren</b> , „Erste-Hilfe-Übung“, um aus dem Stress auszusteigen <b>Die Funktionalität des Atems: Einblick in Anatomie und Physiologie des Atmungssystems</b>	Praktisches Üben  Vortrag	1 UE
10.30 – 10.45	Pause		
10.45 – 12.15	<b>Yoga-Praxis:</b> Bewegungsabläufe, um den Atem zu erfahren, Atembeobachtung einzuüben, und zu lernen, auch in Beruf und Alltag den Atem zur Ruhe zu bringen und somit aus dem Stress aussteigen zu können.	Unterricht in der Gruppe	2 UE
12.15 – 12.45	Mittagspause		
12.45 – 13.30	<b>Erkennen des eigenen Atemgeschehens:</b> Wie atme ich? Was habe ich in der Yoga-Stunde über meinen Atem erfahren?	Selbstreflexion Gespräch in der Gruppe	1 UE
13.30 –	<b>Ganzheitliche Entspannung</b>	Vortrag	1 UE

14.15	Das Konzept von <i>Abhyasa</i> („Übung“) und <i>Vairayga</i> („Loslösung“) in der Yogaphilosophie: Die beiden Pole von Aktivität und Passivität. Mithilfe von Yoga in eine gesunde Balance im Alltag finden, um den beruflichen Anforderungen mit mehr Gelassenheit und innerem Abstand zu begegnen. <b>Work-Life-Balance</b>	Diskussion	Gesellschafts-politischer Anteil
14.15 – 14.30	Pause		
14.30 - 16.00	<b>Yoga-Praxis:</b> Beruhigende Körperübungen und Atemtechniken. Eine spezielle Übungsreihe, um zu sich zu kommen und Abstand von den Anforderungen in Beruf und Alltag zu finden. Was kann ich davon auch im Berufsalltag, z. B. im Büro, anwenden?	Unterricht in der Gruppe	2 UE
<b>Donnerstag</b>			
09.00 – 09.45	<b>Der Einfluss von Gedanken, Gefühlen, Wahrnehmungen auf die Entstehung von Stress</b> Yoga als Zustand, in dem die Bewegungen des Geistes zur Ruhe kommen ( <i>yogas citta vrtti nirodhah</i> ) Stressreduktion durch Beruhigung der Gedanken: Yoga als Mittel, um den „Geist“ zu beruhigen und dadurch Stress besser bewältigen und vorbeugen zu können. Resilienz durch Stabilisierung und Klärung des Geistes.	Vortrag	1 UE Gesellschafts-politischer Anteil
09.45 – 10.30	<b>Übung: Achtsamkeits-Meditation</b> <b>Vortrag:</b> Die Bedeutung von Achtsamkeit im Yoga. Durch Yoga Achtsamkeit erlernen, um diese dann auch im Berufsalltag anwenden zu können. Durch Achtsamkeit mehr Bewusstsein für die Entstehung von Konflikten und krankmachende Faktoren erkennen, um frühzeitig gegensteuern zu können.	Praktisches Üben Vortrag und Gespräch in der Gruppe	1 UE
10.30 – 10.45	Pause		
10.45 – 12.15	<b>Yoga-Praxis:</b> Achtsamkeits-Yoga Schulung der Achtsamkeit für einen bewussteren Umgang mit Stressoren am Arbeitsplatz	Unterricht in der Gruppe	2 UE
12.15 – 12.45	Mittagspause		
12.45 – 13.30	<b>Resilienz:</b> Psychische Widerstandsfähigkeit und Belastbarkeit für mehr Stresstoleranz. Überblick über Resilienzmodelle und Resilienz stärkende Faktoren. Wie können die Techniken des Yoga die Resilienz stärken?	Vortrag	1 UE Gesellschafts-politischer Anteil
13.30 – 14.15	<b>Erkennen eigener Stärken und Ressourcen</b>	Selbstreflexion Gespräch in der Gruppe	1 UE

14.15 – 14.30	Pause		
14.30 - 16.00	<b>Yoga-Praxis:</b> Übungsreihe zur Stärkung der körperlichen und mentalen Widerstandsfähigkeit im Berufsalltag		2 UE
<b>Freitag</b>			
09.00 – 09.45	<b>Einführung in die Yoga-Meditation: Ruhe und Stabilität des Geistes</b> Meditation und deren zentrale Stellung im Yoga; Überblick über ausgewählte Meditationsformen; Wirkung von Meditation auf Gehirn, Nervensystem und Kreislaufregulation aus wissenschaftlicher Sicht	Vortrag und Gespräch in der Gruppe	1 UE
09.45 – 10.30	<b>Gesundheit:</b> Welche Faktoren bestimmen Gesundheit bzw. Krankheit? Was verstehen die Teilnehmenden unter Gesundheit? Gesellschaftspolitische Definition laut der WHO	Vortrag und Gespräch in der Gruppe	<b>1 UE</b>  Gesellschaftspolitischer Anteil
10.30 – 10.45	Pause		
10.45 – 12.15	<b>Yoga-Praxis:</b> Übungsreihe, die zur Meditation hinführt. Erlernen von einfachen und im Alltag praktikablen Meditationsübungen zur Klärung des Geistes und Stärkung der Resilienz	Unterricht in der Gruppe	2 UE
12.15 – 12.45	Mittagspause		
12.45 – 13.30	<b>Erarbeiten eines individuellen „Werkzeugkoffers“</b> Welche Übungen taten / tun mir gut? Was nehme ich mit aus der vergangenen Woche? Wie kann ich meine Praxis nach dem Bildungsurlaub fortsetzen? Die Teilnehmenden arbeiten ihre individuellen Yoga-Tools heraus, um den Anforderungen im Beruf und Alltag besser meistern zu können, Stress vorzubeugen, Widerstandsfähigkeit zu entwickeln und im Alltag aufrecht zu erhalten.	Selbstreflexion  Arbeit in Kleingruppen	1 UE
13.30 – 14.15	Klärung von <b>Fragen</b> für das eigene Übungs-programm, Besprechen der Ausarbeitungen Feedback zur Woche	Gespräch in der Gruppe	1 UE
14.15 – 14.30	Pause		
14.30 - 16.00	<b>Yoga-Praxis:</b> Exemplarische Yoga-Übungsreihe, angepasst an die individuellen „Werkzeugkoffer“ und Bedürfnisse der Teilnehmenden		2 UE

**Gesamtunterrichtseinheiten: 40 UE**

Gesellschaftspolitischer Anteil	$2+3+2+2+1=10$ UE
Yoga in Theorie und Praxis	$6+5+6+6+7=30$ UE