Wasserburg Rindern · Katholisches Bildungszentrum
Wasserburgallee 120 | 47533 Kleve
Fon 02821 7321-0 | **Fax** 02821 7321-799
info@wasserburg-rindern.de
www.wasserburg-rindern.de

Entspannt im Berufsalltag durch Yoga

Datum: 06.09.2021, 10:30 Uhr 10.09.2021, 13:30 Uhr

Fachbereichsnummer:	21-216-BU
Bildungsreferentin:	Melissa Cloos
Seminarleitung:	Vera Hermsen

Programm

Montag, 06.09.21		
		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, 07.09.21		
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, 08.09.21		
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, 09.09.21		
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, 10.09.21		
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. Seminarauswertung mit Ausblick auf ein Folgeseminar

Wasserburg Rindern · Katholisches Bildungszentrum
Wasserburgallee 120 | 47533 Kleve
Fon 02821 7321-0 | **Fax** 02821 7321-799
info@wasserburg-rindern.de
www.wasserburg-rindern.de

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

Mitteilung für den Arbeitgeber

Name: _____ Vorname: _____

Anschrift: _____

Ich teile Ihnen mit, dass ich beabsichtige,

vom _____ bis _____ in Kleve-Rindern

an einer Bildungsveranstaltung der Wasserburg Rindern • Katholisches Bildungszentrum im Rahmen der beruflichen Weiterbildung zum Thema:

_____

teilzunehmen. Der oben genannte Kurs findet statt im Rahmen des Bildungsprogrammes der Wasserburg Rindern und findet als spezielle AwbG-Maßnahme im Rahmen des Verbundes der Erwachsenenbildung im Bistum Münster statt.
Jede Bildungsurlaubswoche (5 Kurstage) im Rahmen der oben genannten Bildungsveranstaltung umfasst in der Regel mindestens 30 USTD zu je 45 Min. gem. § 9 Abs. 1 AWbG.

O r t : _____ D a t u m : _____

Unterschrift des Beschäftigten: _____

---------- Mit

Bescheid der Bezirksregierung vom 13.12.2011 ist die unten genannte Bildungseinrichtung nach § 10 ff des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes anerkannt.

Bildungseinrichtung:

WASSERBURG RINDERN
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

Wasserburg Rindern · Katholisches Bildungszentrum
Wasserburgallee 120 | 47533 Kleve
Fon 02821 7321-0 | Fax 02821 7321-799
info@wasserburg-rindern.de
www.wasserburg-rindern.de

Kleve, den 01.09.20

M. Toppmöller

Markus Toppmöller
Direktor

Bildungsstätte
Gütesiegel Weiterbildung