

## Entspannt im Berufsalltag durch Yoga

**Datum:** 04.10.2021, 10:30 Uhr 08.10.2021, 13:30 Uhr

Fachbereichsnummer: 21-219-BU  
Bildungsreferentin: Melissa Cloos  
Seminarleitung: Vera Hermsen

## Programm

### Montag, 04.10.21

		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, 05.10.21

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, 06.10.21

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, 07.10.21

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, 08.10.21

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
-----------------	---	--

## 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 · 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