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: Mo, 02.11.2026, 10:30 Uhr bis Fr, 06.11.2026, 15:00 Uhr

Seminarnummer:	26-820
Bildungsreferentin:	Melissa Schade
Seminarleitung:	Vera Hermsen

Programm

Montag, 02.11.26

		Stehkaffee
11.00-12.30 Uhr	2	Begrüßung, Einführung, Programmbesprechung, Vorstellung Einführung in das Schwerpunktthema: Wünsche und Ziele **Inhalte**: Begrüßung der Teilnehmenden, Einführung in das Thema und die Ziele des Bildungsurlaubs. Kurze Vorstellungsrunde und Sammlung der Wünsche der Teilnehmenden. **Ziel**: Die Teilnehmenden sollen mit den Zielen des Seminars vertraut gemacht werden und ihre Erwartungen einbringen können.
14.00-18.00 Uhr	4	Einführung in die Yogaübungen, Textarbeit und -auswertung **Inhalte**: Einführung in einfache Yoga-Übungen (z. B. Atemübungen, sanfte Asanas) und ihre Anwendung zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung. Erste Textarbeit zur Yoga-Philosophie. **Ziel**: Erste Erfahrungen mit Yoga und dem Konzept der Achtsamkeit sammeln. Reflexion der eigenen körperlichen und mentalen Verfassung. Die Teilnehmenden erfahren, wie Yoga dabei helfen kann, Stress und körperliche Beschwerden zu reduzieren.

Dienstag, 03.11.26

09.00-12.30 Uhr	4	Einführung in die Yoga-Philosophie **Inhalte**: Einführung in die grundlegenden Prinzipien der Yoga-Philosophie. Diskussion über den Einfluss der Philosophie auf den beruflichen Alltag. Weiterhin wird an einem relevanten Text aus der Yoga-Literatur gearbeitet, der die philosophischen Grundlagen verdeutlicht. Wiederholung einfacherer Körper- und Atemünbungen. **Ziel**: Die Teilnehmenden verstehen die Bedeutung der Yoga-Philosophie und deren Einfluss auf das persönliche und berufliche Leben. Die Philosophie soll als Grundlage für eine bewusste Lebensführung im beruflichen Kontext genutzt werden.
14.00-18.00 Uhr	4	Yogaübungen und Tagesauswertung

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

		Inhalte: Praktische Anwendung der gelernten Asanas und Atemtechniken zur Förderung von Achtsamkeit und körperlichem Wohlbefinden. Reflexion der Erlebnisse des Tages in der Gruppe. **Ziel**: Anwendung der Yoga-Techniken, um Stress zu reduzieren und die eigene körperliche Präsenz zu stärken. Die Teilnehmenden lernen, wie sie sich durch kleine, regelmäßige Übungen im Arbeitsalltag entspannen und regenerieren können.
Mittwoch, 04.11.26		
09.00-12.30 Uhr	4	Vertiefung der Yoga-Philosophie und Integation in den Berufsalltag **Inhalte**: Vertiefung der Yoga-Philosophie, insbesondere der Verknüpfung mit westlicher Philosophie. Diskussion über die Anwendung von philosophischen Prinzipien (z. B. Achtsamkeit, Selbstdisziplin) im Arbeitsumfeld. Analyse von spezifischen beruflichen Herausforderungen und Lösungen, die Yoga bieten kann. Vertiefte Anwednung der Asanas und angepasste Variationen. **Ziel**: Die Teilnehmenden verstehen die tiefere Bedeutung von Yoga und können diese Erkenntnisse auf ihre beruflichen und persönlichen Lebenskontexte anwenden. Die Teilnehmer lernen die Übungen anzupassen (an eigene Fähigkeiten und Grenzen).
14.00-16.30 Uhr	4	Yogaübungen und Praxisreflexion **Inhalte**: Intensivere Yoga-Praxis (einschließlich Meditationsübungen) und vertiefte Reflexion der Erfahrungen des Tages. Besondere Berücksichtigung von Körperhaltung und Atemkontrolle, um die geistige Klarheit und den Fokus zu verbessern. **Ziel**: Festigung der körperlichen Praxis und der Anwendung von Achtsamkeit und Yoga im Berufsalltag. Die Teilnehmenden können gezielt Übungen für sich selbst auswählen, die ihnen helfen, ihre Konzentration und Resilienz zu steigern.
Donnerstag, 05.11.26		
09.00-12.30 Uhr	4	Vertiefung der Yoga-Philosophie und deren berufliche Relevanz **Inhalte**: Wiederholung der Asanas und der Variationsmöglichkeiten. Weiterführung der philosophischen Arbeit, besonders mit Fokus auf den Zusammenhang zwischen Yoga-Prinzipien und der Arbeitswelt. Es wird erarbeitet, wie Yoga helfen kann, gewohnte Denk- und Handlungsstrukturen zu hinterfragen und neue, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen zu etablieren **Ziel**: Vermittlung einer bewussteren Herangehensweise an den Berufsalltag und die eigenen Handlungsweisen. Die Teilnehmenden sollen in der Lage sein, die Philosophie auf ihre spezifische Arbeitssituation zu übertragen. Festigung der Praxis.
14.00-18.00 Uhr	4	Selbststudium und Vertiefung der Übungspraxis

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

Inhalte: Selbstständige Vertiefung und Anwendung der gelernten Yoga-Techniken. Die Teilnehmenden haben Zeit, ihre eigene Übungspraxis weiter zu entwickeln und gezielt auf individuelle Bedürfnisse einzugehen.

Ziel: Die Teilnehmenden sollen ein Gefühl für die eigene Praxis entwickeln und lernen, selbstständig Yoga in ihren Arbeitsalltag zu integrieren. Entwicklung eigener Übungssequenzen.

Freitag, 06.11.26

09.00-12.30 Uhr	4	Zusammenfassung der Yoga-Philosophie und Anwendung auf den Berufs- und Lebensalltag **Inhalte**: Zusammenfassung der erlernten Inhalte der Yoga-Philosophie und deren praktischer Anwendung. Wiederholung von Übungsreihen und Atemtechniken, um die positiven Effekte im Berufsalltag langfristig zu sichern. Diskussion über konkrete Handlungsschritte, die in den Alltag integriert werden können. Vorstellung der eigenen Übungssequenz. **Ziel**: Sicherstellung der nachhaltigen Integration von Yoga in den Arbeitsalltag der Teilnehmenden. Sie sollen in der Lage sein, gezielt Übungen und philosophische Prinzipien anzuwenden, um ihre berufliche Gesundheit und Lebensfreude zu steigern.
13.30-15.00 Uhr	2	Seminarauswertung mit Ausblick auf ein Folgeseminar **Inhalte**: Reflexion des gesamten Bildungsurlaubs, Auswertung der persönlichen Erfahrungen und Feedback zur Veranstaltung. Ausblick auf weiterführende Seminare und individuelle Weiterentwicklungsmöglichkeiten im Bereich Yoga und Berufsalltag. **Ziel**: Die Teilnehmenden reflektieren ihre Lernprozesse und erhalten eine Orientierung, wie sie ihr neu erworbenes Wissen langfristig in ihrem Berufs- und Privatleben anwenden können.

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.
- Stärkung der Lebensfreude und Haltungsänderung in Bezug auf die Sichtweise des eigenen Arbeitsplatzes.

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

- Überprüfung von Yoga-Philosophie und Yoga-Übungen für das eigene berufliche und persönliche Umfeld:
    - Ableitung der 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.

Die oben genannte Bildungsveranstaltung umfasst in Summe mindestens 30 Unterrichtsstunden zu je 45 Minuten.

Ort: _____ Datum: _____

Unterschrift der beschäftigten Person: _____

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

Katholisches Bildungszentrum
Wasserburgallee 120, 47533 Kleve
Tel.: 02821 73210
Fax: 02821 7321799
e-mail: info@wasserburg-rindern.de
www.wasserburg-rindern.de
Träger: Bistum Münster

M. Toppmöller

Kleve, den 15.08.2025

Dr. Markus Toppmöller
Direktor

Q Bildungsstätte
Gütesiegel Weiterbildung