

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 221-4202

Komm mit auf die Yogamatte! Mit Yoga und Achtsamkeit zu mehr Präsenz und innerer Ruhe finden - Bildungsurlaub

Zielgruppe

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Unternehmen und öffentlichen Verwaltungen sowie Selbständige, die Stressresistenz, Kommunikationsfähigkeit und Regenerationsvermögen stärken möchten. Für Yoga-EinsteigerInnen und Fortgeschrittene ohne nennenswerte körperliche Einschränkungen.

Voraussetzung

Keine

Seminarziel

Stärkung physischer und mentaler Gesundheitsressourcen, Verbesserung der Konzentration und inneren Zentrierung, Schulung der Körperwahrnehmung, Erkennen von Stresssignalen, Erlangung von gesundheitsrelevantem Wissen, Anwendung der gelernten Übungen im Alltag (am Arbeitsplatz, zu Hause, in der Freizeit)

Anmeldebedingungen

Sie können eine Anmeldung kostenlos stornieren:

- schriftlich bis 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn ohne Angabe von Gründen
- bei fristgerechter Ablehnung des Arbeitgebers nach dem ArbZG NRW. Darüber müssen Sie die VHS unverzüglich informieren.

Dauer

3 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 21,00

Unterrichtsstätte

Bildungszentrum, Bonner Straße 46, 3.01 (Saal), 50389 Wesseling

Unterrichtszeiten und Stoffplan

Montag, 21.03.2022 09:30-15:45 Uhr

7,00 UStd, 60 Min. Pause

Begrüßung, Kennenlernen, Abklären von Vorkenntnissen und Bedürfnissen der TN
Organisatorisches, Einführung in die Thematik
Yoga: Begriffsklärung, Wirkungsweise,
Wie kann ich Yoga zur Gesunderhaltung und Entspannung im (beruflichen) Alltag nutzen?
Konkret: Stabilität und Energie gewinnen durch regelmäßiges Üben
Yogapraxis: Einfache Übungen für den Rücken

Dienstag, 22.03.2022 09:30-15:45 Uhr

7,00 UStd, 60 Min. Pause

Akzeptanz im Alltag kultivieren
Fließende Yoga-Sequenzen üben, um Flexibilität und Kreativität zu unterstützen
Theoretische Auseinandersetzung mit den Aspekten von Achtsamkeit
Einführung in Wirkungsweise und Möglichkeiten von Meditation, am Beispiel von
Achtsamkeitsmeditation; Gehmeditation; u.a.
Achtsamkeit in den beruflichen Alltag integrieren

Mittwoch, 23.03.2022 09:30- 15:45 Uhr

7,00 UStd, 60 Min. Pause

Fokussierung, Zentrierung und Kraft gewinnen, um Präsenz und Selbstwirksamkeit zu steigern
Wiederholung und Vertiefung des Gelernten
Yoga-/Meditationspraxis in den Berufsalltag transferieren
abschließende Auswertung und Abschlussrunde
Abschied