

## **Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft**

**Kursnummer 221-4203**

### **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**

5 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 34,00

#### **Unterrichtsstätte**

VHS Haus, An der Synagoge 2, Raum B 0.02, 50321 Brühl

## Unterrichtszeiten und Stoffplan

|  |                                 |
|--|---------------------------------|
| <b>Montag, 27.06.2022 09:30-15:45 Uhr</b>  | <b>7,00 UStd, 60 Min. Pause</b> |
| Begrüßung, Kennenlernen, Abklären von Vorkenntnissen und Bedürfnissen der TN,<br>Organisatorisches, Einführung in die Thematik<br>Yoga: Begriffsklärung, Philosophie, Wirkungsweise<br>Unterscheidung verschiedener Yogawege<br>Wie kann ich Yoga zur Gesunderhaltung und Entspannung im (beruflichen) Alltag nutzen?<br>Yogapraxis: Einfache Übungen für den Rücken                             |                                 |
| <b>Dienstag, 28.06.2022 09:30-15:45 Uhr</b>  | <b>7,00 UStd, 60 Min. Pause</b> |
| Yoga und Achtsamkeit Was ist Achtsamkeit?<br>Theoretische Auseinandersetzung mit den Aspekten von Achtsamkeit<br>Achtsamkeit in der Yogapraxis erfahren<br>Der Body Scan; angeleitete Übung<br>Achtsamkeit in den beruflichen Alltag integrieren   |                                 |
| <b>Mittwoch, 29.06.2022 09:30-15:45 Uhr</b>  | <b>7,00 UStd, 60 Min. Pause</b> |
| Akzeptanz als zentrales Element für Yoga<br>Resilienz und Stressbewältigung begreifen<br>Praxis: Yin Yoga als Weg zu mehr Flexibilität und Loslösung kennen lernen<br>Bewusste Pausengestaltung im Berufsalltag<br>Zwischenbilanz  |                                 |
| <b>Donnerstag, 30.06.2022 09:30-15:45 Uhr</b>  | <b>7,00 UStd, 60 Min. Pause</b> |
| Waldbaden und Achtsamkeit in der Natur – Theorie und Praxis<br>Wahrnehmung und Fokuslenkung, zwei Elemente mit bedeutsamem Einfluss auf das<br>Stressgeschehen erforschen<br>Einführung in die Meditation, z.B. Gehmeditation, Meditation mit Naturelementen Yoga zur<br>Verbesserung der Körperwahrnehmung nutzen<br>Yoga zur Verbesserung der Körperwahrnehmung nutzen<br>Fragen und Antworten |                                 |
| <b>Freitag, 01.07.2022 09:30-15:00 Uhr</b>   | <b>6,00 UStd, 60 Min. Pause</b> |
| Wiederholung und Vertiefung des Gelernten<br>Yoga-/Meditationspraxis in den Berufsalltag transferieren<br>Anleitungen und Literatur-Tipps auf Wunsch<br>abschließende Auswertung und Abschlussrunde<br>Abschied  |                                 |

VHS Rhein-Erft, 22.10.2021

