

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 251-4302

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

Zielgruppe

Mitarbeitende von Unternehmen und öffentlichen Verwaltungen sowie Selbständige, die unter Stressbelastungen leiden und ihre Fähigkeit zur Stressbewältigung stärken möchten.

Voraussetzung

keine

Seminarziel

Entwicklung von Strategien zum besseren Umgang mit Stress, Kennenlernen von praktischen, im (Arbeits-)Alltag umsetzbaren Maßnahmen, um mehr Stressbewältigungskompetenz zu erlangen.

Anmeldebedingungen

Sie können eine Anmeldung kostenlos stornieren:

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

Dauer

5 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 30,00

Unterrichtsstätte

VHS-Haus, An der Synagoge 2, B 1.01, 50321 Brühl

Unterrichtszeiten und Stoffplan

| | |
|--|---------------------------------|
| Montag, 21.07.2025 09:30-15:00 Uhr | 6,00 UStd, 60 Min. Pause |
| Begrüßung, Kennenlernen, Abklären von Vorkenntnissen und Bedürfnissen der TN, Organisatorisches, Einführung in die Thematik Yoga: Begriffsklärung, Philosophie, Wirkungsweise Unterscheidung verschiedener Yogawege Wie kann ich Yoga zur Gesunderhaltung und Entspannung im (beruflichen) Alltag nutzen? Yogapraxis: Einfache Übungen für den Rücken | |
| Dienstag, 22.07.2025 09:30-15:00 Uhr | 6,00 UStd, 60 Min. Pause |
| Yoga und Achtsamkeit Was ist Achtsamkeit? Theoretische Auseinandersetzung mit den Aspekten von Achtsamkeit Achtsamkeit in der Yogapraxis erfahren Der Body Scan; angeleitete Übung Achtsamkeit in den beruflichen Alltag integrieren | |
| Mittwoch, 23.07.2025 09:30- 15:00 Uhr | 6,00 UStd, 60 Min. Pause |
| Akzeptanz als zentrales Element für Yoga Resilienz und Stressbewältigung begreifen Praxis: Yin Yoga als Weg zu mehr Flexibilität und Loslösung kennen lernen Bewusste Pausengestaltung im Berufsalltag Zwischenbilanz | |
| Donnerstag, 24.07.2025 09:30-15:00 Uhr | 6,00 UStd, 60 Min. Pause |
| Waldbaden und Achtsamkeit in der Natur – Theorie und Praxis Wahrnehmung und Fokuslenkung, zwei Elemente mit bedeutsamem Einfluss auf das Stressgeschehen erforschen Einführung in die Meditation, z.B. Gehmeditation, Meditation mit Naturelementen Yoga zur Verbesserung der Körperwahrnehmung nutzen Yoga zur Verbesserung der Körperwahrnehmung nutzen Fragen und Antworten | |
| Freitag, 25.07.2025 09:30-15:00 Uhr | 6,00 UStd, 60 Min. Pause |
| Wiederholung und Vertiefung des Gelernten Yoga-/Meditationspraxis in den Berufsalltag transferieren Anleitungen und Literatur-Tipps auf Wunsch abschließende Auswertung und Abschlussrunde Abschied | |