

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

**Kursnummer 261-4304**

### **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**

4 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 24,00

#### **Unterrichtsstätte**

VHS-Haus, An der Synagoge 2, B 0.02 (Saal), 50321 Brühl

## Unterrichtszeiten und Stoffplan

### **Dienstag, 07.04.2026 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, 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

### **Mittwoch, 08.04.2026 09:30-15:00 Uhr**

**6,00 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

### **Donnerstag, 09.04.2026 09:30- 15:00 Uhr**

**6,00 UStd, 60 Min. Pause**

Den Energiehaushalt ausbalancieren.  
Auseinandersetzung und Bewusstmachung von Energiequellen.  
Die Natur zur Entspannung und Stressreduzierung nutzen:  
Elemente aus Waldyoga und Waldbaden kennen lernen Evtl. je nach Wetterlage Tagesexkursion in  
die naturnahe Umgebung

### **Freitag, 10.04.2026 09:30-15:00 Uhr**

**6,00 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