

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 262-4305

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 Stressresistenz und Regenerationsvermögen stärken möchten. Für Yoga-Einsteiger*innen 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 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

Montag, 24.08.2026 09:30-15:00 Uhr **6,00 UStd, 60 Min. Pause**

Begrüßung, Kennenlernen, Abklären von Vorkenntnissen und Bedürfnissen der Teilnehmenden
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, 25.08.2026 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

Mittwoch, 26.08.2026 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

Donnerstag, 27.08.2026 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