

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

**Kursnummer 271-4300**

### **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 ArbZG 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, 22.03.2027 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, 23.03.2027 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, 24.03.2027 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, 25.03.2027 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