

Bildungsurlaub:
Zufriedenheit und
Zielstrebigkeit durch
Yoga & Meditation
im beruflichen und
privaten Kontext.



Zufriedenheit und Zielstrebigkeit stehen in engem Zusammenhang. Beide Aspekte ergänzen sich. Bin ich zufrieden, bin ich motiviert und habe mehr Leistungsfähigkeit. Bin ich erfolgreich und erreiche ich meine Ziele, stimmt es mich zur Zufriedenheit. Doch was ist, wenn sich im Berufsalltag Stress und Überforderung ausbreitet. Wie wirkt sich dies auf meine Gesundheit und die Beziehung zu meiner Arbeit aus?



In dieser Woche geht es um das Verstehen und Erlernen von kraftvollen Methoden zur Selbstregulation aus der alt-indischen Yogalehre im psychologischen Kontext. Es geht um die Stärkung der eigenen Resilienz (psychische Widerstandskraft), mit schwierigen Situationen umzugehen und sie zu meistern, ohne länger andauernde Beeinträchtigungen durch die Situation davon zu tragen. Der erste Schritt dahin ist das Erlernen einer nachhaltigen Praxis zur Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis. Nur wer sich seines „Selbst“ bewusst ist, kann auch seine Beziehung zu Kolleg/innen, Organisationen und der eigenen Familie deuten.



Du lernst dich selbst und vor allem deine Bedürfnisse besser wahrzunehmen, um richtige Entscheidungen für dich und deinen Berufskontext zu treffen. Mit einer ausgerichteten Yogapraxis schärfen wir unsere Sinne und machen sie empfänglich für feine Signale unserer Seele und des Körpers. Dieses Seminar unterstützt dich in deiner Entscheidungs- und Handlungskompetenz - deinen Zielen, Wünschen und Motiven mit einer klaren Ausrichtung zu folgen. In diesen fünf Tagen geht ganz um den Schwerpunkt Achtsamkeit. Schon Aristoteles sagte: Selbstreflexion ist der Beginn aller Weisheit.



Neben dem praktischen Üben werden die Reflexionen des eigenen Stresserlebens, das Erkennen eigener Ressourcen und spannende Hintergründe aus der Yoga-Psychologie sowie die Integration des Geübten und Gelernten in den (Berufs-)Alltag zentrale Themen dieses Bildungsurlaubs sein. Yoga und Meditation in der Selbsterfahrung sind vielversprechende Methoden zur Stärkung der Stresskompetenz und Konzentration. Die Mischung aus Theorie, praktischen Einheiten und Selbstreflexion unterstützen den Entwicklungsprozess. Wir nutzen die Energie der Gruppe, lernen voneinander und stärken unsere eigenen Fähigkeiten und Ressourcen.



Diese Woche im schönen Nordfriesland bietet eine wundervolle Möglichkeit, sich auf tiefer Ebene zu entspannen und von Alltagsstrukturen loszulassen. Der Kontakt zur Natur bietet dazu eine ideale Lernumgebung.

Teilnahmevoraussetzungen: Das Seminar richtet sich an Teilnehmer/innen, die neugierig sind, wie sich Yoga und Meditation in das Arbeitsleben integrieren lassen. Yoga- und Meditationserfahrungen sind von Vorteil, aber nicht erforderlich. Alle Übungen und Techniken im Seminar sind bewusst darauf ausgelegt, im Berufsleben und Alltag umgesetzt zu werden.



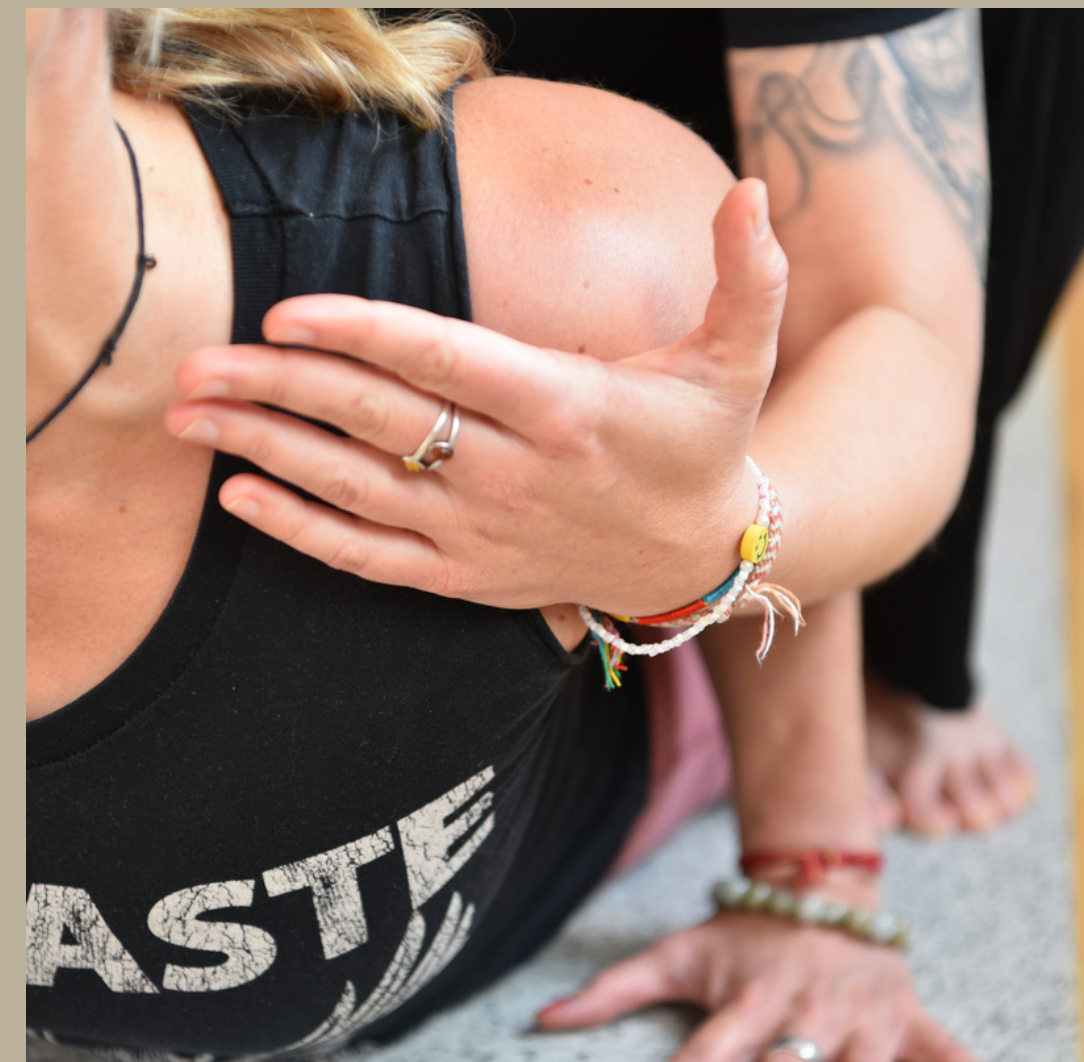


Inhalte und
Fragestellungen:

- Was bedeutet Stress? Wo und wie entsteht bei mir Stress?
- Was ist der Unterschied zwischen positivem und negativem Stress und wie erkenne ich ihn?
- In welchem Kontext stehen die menschlichen Grundbedürfnisse zum Thema Stress?
- Wie stärken ich meine Resilienz? Was hat dies mit Selbsterkenntnis und meiner Authentizität zu tun?



- Welche Möglichkeiten ergeben sich mit Yoga und Meditation für ein gesundes Stressmanagement im Beruf und Alltag?
- Yoga und Meditation als ein ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiesystem verstehen lernen
- Die Kraft des Atems erfahren
- Anwendungsmöglichkeiten von Yoga als Stressprävention für den Berufsalltag ermitteln und nachhaltig integrieren.



Methoden

Vorträge mit
anschließenden
praktischen
Übungen

tägliche Yogapraxis,
geführte
Meditationen,
Bodyscan und
sonstige
Achtsamkeits-
übungen

Musik und
Bewegung, Stimme
und Klang

Gruppengespräche,
Reflexion

Stundenplan

Überblick Mo - Fr	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00 Uhr 1,5 h	Meditation & Yoga: Selbsterfahrung	Meditation & Yoga: Selbsterfahrung	Meditation & Yoga: Selbsterfahrung	Meditation & Yoga: Selbsterfahrung	Meditation & Yoga: Selbsterfahrung
09:30 Uhr	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
10:30 Uhr 2 h	Allgemeines Verständnis von Stress, Stresssymptomen und die eigene Einstellung in Bezug auf Stresserleben im beruflichen Kontext. Bedeutung und Diskussion von Bedürfnissen → Bedürfnispyramiden/alte Schriften	Grundverständnis zu Yoga im historischen Kontext. - Ganzheitlichkeit & Spiritualität. Vorstellung achtgliedriger Yogapfad nach Pantanjali. Diskussion: Yoga als alt-indischer Heilungsansatz versus westliche Entwicklung an modernen Yoga-Trends	Yogapsychologie I: Alltagsbeschwerden des Geistes Bedeutung und Anwendung von Achtsamkeit	Yogapsychologie III: Kräfte, die Leid verursachen - Patanjalis Konzept der Kleshas	Die Bedeutung des Atems in der Stressprävention - Pranayama Praxis
12:30 Uhr	Teepause	Teepause	Teepause	Teepause	Teepause
13:00 Uhr 1h	Theorie + Praxis: Meditation + Atemmeditation	Theorie + Praxis: Klang + Klangmeditation	Theorie + Praxis: Mantren + Kirtan	Theorie + Praxis: Gehmeditation + Praxis	Theorie + Praxis: Pranayama
14:00 Uhr	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
15:00 Uhr 2 h	Yoga & Psychologie im Kontext beruflichen & alltäglichen Stressmanagements. Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis. Bedeutung von Authentizität im Kontext von beruflichen und privater Alltagszufriedenheit	Yoga als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiesystem und seine Anwendungsmöglichkeiten als Stressprävention im Beruf und Alltag	Enge - Stress als Überlebensmodus Einleitung von Veränderung, als schwerste Aufgabe. Bedeutung von Gewohnheiten und Wandel im yogischen Kontext.	Einführung in die 4 Herzensqualitäten "Liebe, Freude, Mitgefühl & Gleichmut"	Yoga und Gesunderhaltung in Beruf und Alltag: Was kann Yoga im Hinblick darauf leisten und wie kann es im täglichen Berufsleben integriert werden. Auf welche Faktoren kommt es an? Wie wichtig ist die Achtsamkeits- und Meditationspraxis
17:00 Uhr 1h	Erfahrungen teilen	Erfahrungen teilen	Erfahrungen teilen	Erfahrungen teilen	Reflexion + Abschluss
18:00 Uhr	Abendessen (optional)	Abendessen (optional)	Abendessen (optional)	Abendessen (optional)	
	7,5 h	7,5 h	7,5 h	7,5 h	7,5 h
					37,5 h

IHRE REFERENTIN



KATJA SCHÖNEBERNDT

MEINE VITA:

- BACHELOR OF ARTS FITNESSÖKONOMIE
- MASTER OF BUSINESS ADMINISTRATION
- YOGALEHRERIN 500 H - VINYASA, BHAKTI, YIN
- YOGA-PSYCHOTHERAPEUTIN IN AUSBILDUNG
- DTB AUSBILDERIN
- INHABERIN YOGARAUM WESTERLAND UND SITARAM NORDFRIESLAND

Sitarām

GESUNDHEIT NATUR BEWUSSTSEIN



www.sitaram-nordfriesland.de