

Gelassen und leistungsfähig – Mit Yoga und Achtsamkeit im Arbeitsalltag

Stresskompetenz entwickeln, Ressourcen stärken und nachhaltig gesund arbeiten

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Der berufliche Alltag stellt hohe Anforderungen an Konzentration, Selbststeuerung und Belastbarkeit. Dieser Bildungsurlaub vermittelt praxisnahe Methoden, um **Stress bewusster zu begegnen, die eigene Wahrnehmung zu schulen und mehr Leichtigkeit und Klarheit in den Arbeitsalltag zu bringen**.

Dabei steht **Yoga als ganzheitliche Praxis** zur Förderung von Gesundheit, Selbststeuerung und Stresskompetenz im Berufsalltag im Mittelpunkt. Durch die Verbindung von **Hatha Yoga, Yin Yoga, Meditation, Klang und achtsamkeitsbasierten Methoden** lernen die Teilnehmenden, bewusster mit Belastungen umzugehen und ihre körperlichen und mentalen Ressourcen nachhaltig zu stärken.

Yoga wird dabei nicht nur als reine Körperpraxis verstanden, sondern als praxisnaher Erfahrungsweg, der Selbstwahrnehmung, Konzentration, Regeneration und innere Stabilität fördert – Fähigkeiten, die im beruflichen Kontext zunehmend an Bedeutung gewinnen.

Die in diesem Bildungsurlaub vermittelten Inhalte unterstützen die Teilnehmenden dabei,

- arbeitsbedingten Stress bewusster wahrzunehmen und konstruktiv zu bewältigen
- die eigene Konzentrations- und Leistungsfähigkeit zu verbessern
- körperlichen Beschwerden (z. B. Rücken-, Nacken- und Schulterverspannungen) vorzubeugen
- mit beruflichen Anforderungen, Zeitdruck und Veränderungsprozessen gelassener umzugehen
- die eigene Selbstführung und Regenerationsfähigkeit im Arbeitsalltag zu stärken

Die erlernten Methoden sind unmittelbar in den Arbeitsalltag integrierbar und fördern langfristig Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die **Yoga als Ressource für einen gesunden, achtsamen und leistungsfähigen Arbeitsalltag** kennenlernen und vertiefen möchten.

Seminar Nr.:	810027
Termin:	06.09. – 10.09.2027 Montag, 13:30 Uhr (gemeinsames Mittagessen ca. 12.00 Uhr) bis Freitag, 13:30 Uhr
Ort:	Akademie Nordeifel, Hellenthal
Preis:	845,00 € inklusive Ü/VP EZ-Zuschlag 40,00 € 1.045,00 € für Einrichtungen/Firmen
Dozentin:	Angela Kraus
Angela Kraus (Jahrgang 1971), ist zertifizierte MBSR-Lehrerin (Mindfulness Based Stress Reduction) sowie Mitglied im MBSR-MBCT-Verband. Darüber hinaus hat sie Ausbildungen zur Yogalehrerin (Hatha und Yin) und Klangtherapeutin genossen. Außerdem begleitet sie zusammen mit ihrem Mann Menschen auf ihrem Weg in die achtsame Sexualität. Vor dem Berufsfeld der Achtsamkeit hat sie 17 Jahre lang im Telekom Konzern gearbeitet. Achtsamkeit ist für sie ein großes Geschenk mit Auswirkung auf das gesamte Leben. www.zeitfuerachtsamkeit.com	
TeilnehmerInnenzahl:	10-16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung

Seminarziele

Die Teilnehmenden:

- entwickeln eine **verfeinerte Körper- und Selbstwahrnehmung**
- stärken ihre **Selbststeuerungs- und Regulationsfähigkeit**
- lernen Yoga als wirksames Instrument zur **Stressprävention und Regeneration** kennen
- fördern Beweglichkeit, Ausgleich und körperliches Wohlbefinden
- verbessern Fokus, Präsenz und Konzentrationsfähigkeit
- erarbeiten alltagstaugliche Strategien zur Integration von Yoga, Meditation und Achtsamkeit in den Berufsalltag

Seminarinhalte/Ihr Nutzen

- **Hatha Yoga – Meditation in Bewegung**
Kräftigende und mobilisierende Yogapraxis zur Verbesserung der Beweglichkeit, Schulung der Körperwahrnehmung sowie Förderung von Konzentration und Präsenz. Yoga wird als Form der achtsamen Bewegung erlebt, reflektiert und hinsichtlich seiner Bedeutung für einen bewussten Umgang mit beruflichen Anforderungen betrachtet.
- **Yin Yoga – Wahrnehmung und Selbstregulation**
Ruhige, bodennahe Yogapraxis mit längerem Verweilen in den Haltungen. Schulung der Körperwahrnehmung sowie Auseinandersetzung mit individuellen Reaktionsmustern im Spannungsfeld von Belastung und Erholung. Förderung von Selbstregulation und bewusster Aufmerksamkeitssteuerung im Berufsalltag.
- **Stressbewältigung**
Verständnis der Stressreaktion, des Nervensystems und der persönlichen Einflussmöglichkeiten auf das Belastungserleben. Entwicklung individueller Strategien und Handlungsmöglichkeiten für einen konstruktiven Umgang mit beruflichen Herausforderungen.
- **Meditation und Achtsamkeit**
Sitz- und Gehmeditation zur Schulung von Präsenz, Konzentrationsfähigkeit und bewusster Selbstwahrnehmung. Reflexion der Bedeutung von Achtsamkeit für Fokus, Entscheidungsfähigkeit und Selbststeuerung im beruflichen Kontext.
- **Klang als Instrument der Wahrnehmungsschulung**
Einsatz von Klang zur Vertiefung der Körper- und Selbstwahrnehmung. Reflexion der Wirkung auditiver Reize auf Aufmerksamkeit, Konzentration und innere Präsenz sowie deren Bedeutung für die bewusste Selbststeuerung im Berufsalltag.
- **Reflexion & achtsame Kommunikation**
Austausch, Dyaden und Selbstreflexion zur bewussten Auseinandersetzung mit den eigenen Erfahrungen. Entwicklung von Transfermöglichkeiten für Beruf, Alltag und zwischenmenschliche Kommunikation.

Methoden

- Praxisorientierte Yogaeinheiten (Hatha & Yin)
- Fachliche Impulse/Vorträge zu Yoga, Stress und Selbststeuerung
- Meditation, Klangarbeit und Achtsamkeitsübungen
- Gruppenarbeit, Reflexion, Austausch und Transfer in den Berufsalltag
- Kommunikationsübungen wie z.B. Dyaden

Nutzen

Die Seminarinhalte und vermittelten Methoden stehen im beruflichen Kontext. Dieser Bildungsurlaub kann Ihre Selbst- und Sozialkompetenz, Stressbewältigung, Selbstregulation und Resilienz nachhaltig stärken. Sie erreichen so mehr innere Ruhe und Gelassenheit und lernen, Ihren Geist effektiv zu beruhigen, was Sie Stresssituationen effektiver bewältigen lassen kann. Vorkenntnisse in Yoga oder Meditation sind nicht erforderlich.

Zu diesem Seminar bringen Sie bitte folgendes mit:

- bequeme Kleidung für Yoga und Meditation
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien evt. Lesebrille

Organisatorisches

Untergebracht sind Sie in der Akademie „Dein Weg zu dir“, in der idyllischen Eifel in Nordrhein-Westfalen. In den Bergen der Eifel, auf 600 Metern Höhe gelegen, werden Sie in Doppel- oder Einzelzimmer mit Dusche/WC untergebracht sein und in Vollpension verpflegt. Die frische Bergluft, die vielen Wanderwege und die wunderschöne Natur der Eifel sind dabei ein Garant für Erholung, Entspannung und Ruhe.

Als Seminargruppe sind Sie die einzigen Gäste im Gebäude, was eine ganz besondere Dynamik ermöglicht.

Anreise

Das Seminarhaus liegt ca. 90 km von Köln und etwa 130 km von Koblenz entfernt in der Nordeifel.

Mit dem Auto: Bitte nutzen Sie den Wander-Parkplatz gegenüber der Akademie. In Ihr Navigationsgerät geben Sie bitte folgende Adresse ein:

Akademie „Dein Weg zu dir“
Luxemburgerstraße 40
53940 Hellenthal-Hollerath

Mit der Bahn: Fahren Sie zunächst zum Bahnhof Kall. Von dort aus steigen Sie in den Schnellbus, welcher Sie zum Busbahnhof Hellenthal bringt. In Hellenthal haben Sie die Möglichkeit mit der Buslinie 539 oder einem Sammeltaxi zur Unterkunft zu fahren. Das Sammeltaxi muss spätestens 30 min vor Abfahrt gebucht werden und ist unter 02441 99454545 telefonisch oder über die Website <https://www.rvk.de/mike> erreichbar.

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifierurlaub in Anspruch nehmen.

Sicherheit/Sonstiges

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Empfehlenswerte Literatur zum Thema

Achtsamkeit/Meditation

- Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation
- Jon Kabat-Zinn: Im Alltag Ruhe finden
- Linda Lehrhaupt und Petra Meibert: Stress bewältigen mit Achtsamkeit

Yoga:

- Bernie Clark – Das große Yin Yoga Buch
- Anne Swanson – Yoga verstehen