

Seminarplan

| | |
|---|--|
| Titel | Yoga und Pilates im Arbeitsalltag: Körperliche und mentale Gesundheit fördern |
| Untertitel | Sozialpolitische Perspektiven auf Stressbewältigung und Gesundheit am Arbeitsplatz |
| Die gesellschaftspolitischen Anteile sind gelb markiert (20% von 40 UE= 8UE) | |

| Tag | Lernziele und Inhalte (Stichpunkte) | Methoden | UE |
|-------------------------------------|---|--|----|
| Montag | | | |
| 9:00 - 12:00 | Begrüßung, Vorstellungsrunde | Partnerinterviews, Vorstellen des zeitlichen Ablaufs | 4 |
| | <ul style="list-style-type: none"> Überblick zu Inhalten, Zeitplan, Methoden Ist-Aufnahme: Erfahrungsstand, Kenntnisse, Erwartungen, Wünsche, Wochenziele | | |
| | Meditation im Sitzen: Zu mir finden/ankommen | Praktisches Üben | |
| | Bedeutung der Meditation im Yoga | Impulsvortrag | |
| | 45 min sozialpolitische Bildung: Das Modell der Salutogenese von Antonovsky: Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Was braucht es um gesund zu bleiben: Verstehbarkeit: Die Fähigkeit, die Ereignisse im Leben als strukturiert, vorhersehbar und erklärbar zu empfinden Handhabbarkeit: Das Gefühl, über Ressourcen zu verfügen, um mit Herausforderungen und Stressoren umgehen zu können Sinnhaftigkeit: Die Überzeugung, dass das Leben einen Sinn hat und dass es lohnenswert ist, sich für bestimmte Ziele einzusetzen | Vortrag | |
| Erste Pilatesübungen | Praktisches Üben | | |
| 60 min. Mittagspause | | | |
| 13:00 - 16:00 | Schwerpunkte des Konzeptes Pilates | Vortrag, Praktisches Üben | 4 |
| | <ul style="list-style-type: none"> Informationen zur Entstehung der Übungspraxis Einzelne Übungen: Ausführung, Wirkung; funktionell-anatomischer Ablauf | | |
| | Physiologie der Atmung | Vortrag | |
| | 90 min sozialpolitische Bildung: Die Bedeutung von Entwicklung eigener Ressourcen zur Stressbewältigung in der Arbeitswelt und im Privatbereich Erarbeiten von Ressourcen <ul style="list-style-type: none"> auf der Ebene der Arbeitswelt auf der persönlichen Ebene | Vortrag Kleingruppenarbeit Gemeinsames Erstellen einer Mindmap | |
| Schlussentspannung: Atemwahrnehmung | | Praktisches Üben | |
| Dienstag | | | |
| 9:00 - 12:00 | Wiederholen der ersten Pilatesübungen und Ausbau der Übungen in verschiedenen Ausgangspositionen: Fokus Atmung und mentale Entspannung | Praktisches Üben | 4 |
| | 90 min sozialpolitische Bildung: Die Bedeutung der Entwicklung eigener Ressourcen zur Stressbewältigung in der Arbeitswelt und im Besonderen zur Kosteneinsparung im Gesundheitswesen: | Vortrag | |

| | | | |
|----------------------|--|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - weniger direkte Kosten für die medizinische Behandlung, Krankenhausaufenthalte, Arztbesuche, Medikamente und Therapien - weniger Arbeitsausfällen und dadurch weniger finanzielle Einbußen für Unternehmen - weniger frühzeitige Pensionierung und damit weniger Belastung des Rentensystems - weniger zusätzliche soziale Unterstützung wie Krankengeld oder Sozialhilfe | | |
| | Meditation im Sitzen: Atembeobachtung | Praktisches Üben | |
| | Theoretische Einführung: Was ist Yoga? | Impulsvortrag | |
| 60 min. Mittagspause | | | |
| 13:00 - 16:00 | Das Energiekonzept im Yoga | Vortrag | 4 |
| | Asanas des Sonnengrußes: Sonnengrußflow – Fluß der Energie | Praktisches Üben | |
| | 45 min sozialpolitische Bildung: Einführung in die Philosophie des Yoga: Unterstützende Aspekte des Yoga zur Bewältigung gesellschaftlicher und beruflicher Herausforderungen und um die täglichen Anforderungen am Arbeitsplatz wie Leistungsdruck, ständige Erreichbarkeit und Zeitmangel zu bewältigen | Vortrag Gruppengespräch/ Diskussion | |
| | Abschlussübung: Atemwahrnehmung/Atemregulierung im Sitzen auf dem Stuhl | Praktisches Üben | |
| Mittwoch | | | |
| 9:00 - 12:00 | Meditation im Sitzen: Zu mir finden/ankommen | Praktisches Üben | 4 |
| | Wiederholung: Asanas des Sonnengrußes <ul style="list-style-type: none"> • Sonnengrußflow • Aspekte der einzelnen Asanas für die Gesundheit | Praktisches Üben | |
| | Entspannung im Liegen: <ul style="list-style-type: none"> • Körperreise • Spannungen spüren und lösen | Praktisches Üben | |
| 60 min. Mittagspause | | | |
| 13:00 - 16:00 | Pilates: Übungen in unterschiedlichen Ausgangspositionen | Praktisches Üben | 4 |
| | Wiederholung: Physiologie der Atmung | Kurzvortrag | |
| | 45 min sozialpolitische Bildung: Pilates als Teil einer ganzheitlichen Strategie zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden in der Gesellschaft: Die Auswirkung der Kombination von Bewegung und Atmung auf die Fähigkeit, Druck im Arbeitsalltag zu bewältigen | Gruppenarbeit | |
| | Schlussentspannung: Progressive Muskelrelaxation | Praktisches Üben | |
| Donnerstag | | | |
| 9:00 - 12:00 | Meditation im Sitzen: Zu mir finden/ankommen | Praktisches Üben | 4 |
| | Yoga im Stand: Kraft und Beweglichkeit | Praktisches Üben | |
| | 45 min sozialpolitische Bildung: Die Notwendigkeit der Eigenverantwortung für die physische und psychische Gesundheit – abgebildet durch das Präventionsgesetz §20 SGB V | Einzelarbeit und Gruppenarbeit Vorstellung im Plenum | |
| 60 min. Mittagspause | | | |
| | Atemwahrnehmung in den Körperräumen | Praktisches Üben | 4 |

| | | | |
|----------------------|--|------------------------------|---|
| 13:00 - 16:00 | Pilatesflow mit der Integration der Atmung | Praktisches Üben | |
| | Vorstellung verschiedener Methoden der Meditation zur Auflösung stressauslösender Gedanken und zur Auflösung resultierender negativer Interaktionen im beruflichen Kontext | Vortrag | |
| | Meditation in der Rückenlage | Praktisches Üben | |
| Freitag | | | |
| 9:00 - 12:00 | Meditation im Sitzen: Zu mir finden/ankommen | Praktisches Üben | 4 |
| | Yogilates: Ein Flow mit Pilates und Yoga für Kraft und Dynamisierung | Praktisches Üben | |
| | 45 min sozialpolitische Bildung: Beispiele gesundheitsfördernder Maßnahmen des Arbeitgebers, z.B. - gesundheitsfördernde Bewegungsangebote in der Mittagspause - ergonomische Arbeitsplatzgestaltung - flexible Arbeitszeiten - Homeoffice | Vortrag | |
| 60 min. Mittagspause | | | |
| 13:00 - 16:00 | YinYoga | Praktisches Üben | 4 |
| | Der achtegliedrige Pfad im Yoga • Was möchte ich übernehmen? • Was kann ich leisten? | Vortrag Einzelarbeit | |
| | Wochenrückblick, Abschlussbesprechung / Feedbackrunde | Gruppenarbeit, Diskussion | |

Ausschreibungstext:

Entdecken Sie, wie Yoga und Pilates zur Förderung Ihrer körperlichen und mentalen Gesundheit im Arbeitsalltag beitragen können. Unser Bildungsurlaub bietet Ihnen die Möglichkeit, effektive Techniken zur Stressbewältigung zu erlernen und neue Energie zu tanken. Erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Übungen, Meditation und Atemtechniken Ihre berufliche Leistungsfähigkeit steigern und Ihre Gesundheit nachhaltig fördern können. Das Seminar vermittelt Ihnen praxisnahe Strategien, um sowohl die körperliche als auch die mentale Balance im beruflichen Umfeld zu stärken. Wir beleuchten dabei auch die sozialpolitischen Aspekte der Stressbewältigung und Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz und zeigen Ihnen, wie Sie die Prinzipien von Yoga und Pilates in Ihren Arbeitsalltag integrieren und Achtsamkeit und Bewegung zu mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit im Beruf führen können.