

**Ausgeglichen im Berufsleben durch Yoga und Meditation.** Wie philosophische Ansätze östlicher Kulturen Lösungswege für eine von Stress geplagte Gesellschaft aufzeigen können

**Dozentin**

Eva Paasch

**Tägliche Unterrichtszeiten**

Vormittag 09.30 – 12.45 Uhr

Mittagspause 12.45 – 13.15 Uhr

Nachmittag 13.15 – 16.30 Uhr

**Wochenplan**

Montag	Inhalte und Lernziele	Lehrmethoden	UE
9:30 - 11.00	Begrüßung der Teilnehmer/-innen mit Achtsamkeitsmeditation zur Einstimmung sowie aktivierender Hatha Yogapraxis zur Vorbereitung auf das längere Sitzen sowie Förderung der Konzentration in einem sanften Bewegungsablauf in Koordination mit Ihrer Atmung	praktische Übung in der Gruppe	2
11.00 – 11.15	PAUSE		
11.15 – 12.00	Vorstellungsrunde (Erwartungen, Motive und Vorkenntnisse) und Programmüberblick	Gruppengespräch	1
12.00 – 12.45	Theoretische Einführung: Yoga als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiekonzept und seine Anwendungsmöglichkeiten zur Stressprävention in Ihrem Beruf und Alltag. Gesundheits- und gesellschaftspolitische Auswirkungen von Stress und Ungleichgewicht auf die eigene Person und Arbeitskraft: Es wird betrachtet, an welchen Punkten Yoga ansetzen und wie ein starker und flexibler Körper Einfluss auf unseren Geist und unsere mentale Gesundheit haben kann und umgekehrt und warum Yoga heutzutage zu einem Massenphänomen in der Gesellschaft geworden ist.	Vortrag	1 (politische Bildung)
12.45 – 13.15	MITTAGSPAUSE		
13.15 – 14.45	Stressreduktion durch die Beruhigung der Gedanken: Ethische Grundlagen der Yogaphilosophie werden im Vergleich zur westlichen Gesundheitspolitik gesetzt. Wir betrachten die Grundlagen der Yogaphilosophie gemäß den Schriften von Patanjali: Vortrag über den „achtgliedrigen Pfads“ mit dem Schwerpunkt auf den ethischen Verhaltensregeln über den Umgang mit uns selbst und unserer Umwelt und Parallelen zu Regeln in Gesellschaft und Beruf und deren Integrationsmöglichkeiten in das tägliche Lebe wie zum Beispiel Aspekte der	Vortrag und Diskussion	2 (politische Bildung)

	gewaltfreien Kommunikation		
14.45 – 15.00	PAUSE		
15.00 – 16.30	<p>Was ist Stress und wie wirkt dieser? Was verstehen die Teilnehmer unter Stress? Wie wird dieser wahrgenommen? Ist Stress bereits als Massenphänomen akzeptiert?</p> <p>Sie lernen, wie Stress entsteht und dieser reduziert werden kann. Es wird die Frage diskutiert, ob es auch positiven Stress geben kann und Sie erarbeiten Erkennung und präventives Verhalten von Stresssymptomen für mehr Ausgeglichenheit im Beruf und Alltag.</p> <p>Sie lernen warum laut einer Studie die Hälfte aller Arbeitsfehltag in der EU auf stressbedingte Probleme zurückführen - Stressreduktion hat also automatisch positive Auswirkungen auf unsere Leistungsfähigkeit im Beruf, da weniger Ausfälle zu erwarten sind</p>	Vortrag und Gruppengespräch	2 (politische Bildung)
<b>Dienstag</b>	<b>Inhalte und Lernziele</b>		<b>UE</b>
09.30 - 11.00	Hatha Yoga-Praxis: Meditation, Atemübungen (Erlernen der yogischen Atmung als Grundatmung im Yoga), Hinführen zum Sonnengruß für die tägliche Kurzpraxis zu Hause und Erarbeitung einzelner Asanas; Schwerpunkt: Kräftigung der Rückenmuskulatur zur Prävention von Rückenschmerzen durch Fehlhaltungen bei der Arbeit und im Alltag	praktische Übung in der Gruppe	2
11.00 – 11.15	PAUSE		
11.15 – 12.45	Stressreduktion durch Früherkennung der Auslöser und körperlichen Abläufe: Stetiger Stress ist ein starker Faktor in Bezug auf krankheitsbedingte Arbeitsausfälle psychische und körperlicher Natur. Wir betrachten den körperlichen Vorgang, wenn wir Stressreizen ausgesetzt sind und welche stressbedingten Gesundheitsgefahren (wie erhöhte Mobilität und Flexibilität, Informationsflut und ständige Erreichbarkeit, Arbeitsplatzunsicherheit etc.) auftreten und schauen uns deren Auswirkungen auf Wirtschaft und Gesellschaft (Fehlzeiten, etc.) an	Vortrag	2 (politische Bildung)
12.45 – 13.15	MITTAGSPAUSE		
13.15 – 14.45	Stressreduktion durch Kennenlernens des eigenen Körpers: Anatomische Analyse körperlicher Gegebenheiten, lernen von Selbstakzeptanz und Nutzung individueller Ressourcen im Berufsalltag: wir werden anatomische Dispositionen innerhalb der Gruppe betrachten und schauen, wie vielfältig unsere Körper sind und das daher jede eine einzigartige Yogapraxis braucht und in jeder Haltung im Hinterkopf behält, was der Nutzen sein soll und um welche Art der Dehnung und/oder Kräftigung es jeweils gehen soll. Es wird über Dehnung versus Kompression referiert um den eigenen Körper besser zu verstehen und selbst zu erkennen, welcher der beiden Faktoren in der Ausführung der jeweiligen Yogahaltung eine Rolle spielt	Vortrag und Demonstration in der Gruppe	2
14.45 – 15.00	PAUSE		
15.00 – 16.30	Yin Yoga: Schwerpunkt Beine und Hüftöffnung bei Verkürzung der Muskulatur	praktische Übung in	2

	durch zu vieles Sitzen am Schreibtisch und zu wenig Bewegung im Alltag	der Gruppe	
<b>Mittwoch</b>	<b>Inhalte und Lernziele</b>		<b>UE</b>
09.30 - 11.00	Hatha Yoga: Meditation, Atemübungen zur Entspannung und Beruhigung u.a. bei Schlafstörungen um im (Berufs-)Alltag fit und leistungsbereit zu sein; Erarbeitung einer Asana Sequenz zum Schwerpunkt Hüftöffnung (Vertiefung der Vortags Yin Praxis); da Stress und Blockaden oft im Psoas und der Hüfte angestaut werden	praktische Übung in der Gruppe	2
11.00 – 11.15	PAUSE		
11.15 – 12.00	Yogasysteme: Vorstellung verschiedener Yogastile und deren Wirksamkeiten sowie deren jeweiligen Vor- und Nachteilen und die Betrachtung, wie Sie das für sich am geeignetsten System finden um besser mit psychischen und physischen Belastungen im Beruf umzugehen und Sie innerlich stabiler für den Arbeitsalltag zu machen	Vortrag	1
12.00 – 12.45	Definitionen von Gesundheit: westliche vs. östliche Ansichten (Vergleich Deutschland, Ayurveda und der WHO) und Herausarbeitung des Präventivgedankens in der Gesundheitspolitik - wie definieren die Teilnehmer Stress und in wie weit ist Stress heutzutage ein Massenphänomen im Berufsalltag? Im Vergleich dazu die Definition von Gesundheit und Stress im Ayurveda und eine kurze Einführung in den Ayurveda als „Wissen vom Leben“ und Einblicke in verschiedene Gesundheitssysteme	Vortrag	1 (politische Bildung)
12.45 – 13.15	MITTAGSPAUSE		
13.15 – 14.45	Einführung in die Methoden der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR), Yoga Nidra und der progressiven Muskelentspannung zur Stressreduktion im (Berufs-)Alltag	Vortrag	2
14.45 – 15.00	PAUSE		
15.00 – 16.30	Yin Yoga: Schwerpunkt Herzöffnungen zum Praktizieren von Dankbarkeit, Mitgefühl und Offenheit gegenüber von Kollegen, Kunden und Familie um in Harmonie zu leben; Dehnung des Oberkörpers	praktische Übung in der Gruppe	2
<b>Donnerstag</b>	<b>Inhalte und Lernziele</b>		<b>UE</b>
09.30 - 11.00	Vinyasa Yoga: Einführung in das Flow System zur ganzheitlichen Dehnung und Kräftigung von Körper und Beruhigung des Geistes zum Ausgleich von Belastungen durch Stressfaktoren	praktische Übung in der Gruppe	2
11.00 – 11.15	PAUSE		

11.15 – 12.00	Stressreduktion durch Entspannung der Faszien: Exkurs in die Anatomie in Verbindung mit Yin Yoga und Betrachtung der Funktionsweise von Yin Yoga in Zusammenhang mit den Faszien. Sie lernen den Verlauf der Meridiane und den Zusammenhang mit der chinesischen Medizin kennen	Vortrag	1
12.00 – 12.45	Praktisches Beispiel: Faszien Massage mit Tennisbällen zur Linderung von Verspannungen und Rückenschmerzen als schnelle Sofortmassage bei ersten stressbedingten Verspannungen im Körper	praktische Übung in der Gruppe	1
12.45 – 13.15	MITTAGSPAUSE		
13.15 – 14.45	Chakra Meditation: Einführung in die Energiezentren und -Leitbahnen im Körper und deren Charakteristika zur Linderung von Dysbalancen bei Früherkennung der jeweiligen Symptomatik	praktische Übung in der Gruppe	2
14.45 – 15.00	PAUSE		
15.00 – 16.30	Yin Yoga: Schwerpunkt Arme und Schultern zur Prävention der Überbelastung bei übermäßigem Arbeiten am Schreibtisch mit PCs, spezielle Übungen zum Entspannen im Nacken und Schultergürtelbereich	praktische Übung in der Gruppe	2
<b>Freitag</b>	<b>Inhalte und Lernziele</b>		<b>UE</b>
09.30 - 11.00	Hatha Yoga: Meditation, Atemübungen zur Aktivierung bei Müdigkeit und Einführung in die Handlungsabfolge nach Sivananda als ganzheitliche Yogapraxis für zu Hause	praktische Übung in der Gruppe	2
11.00 – 11.15	PAUSE		
11.15 – 12.45	Hintergründe und Entstehung des Yoga und die Integration des alten Wissens in den (Berufs-) Alltag: Sie lernen, seit wann Yoga existiert und wie es in den verschiedenen Kulturen praktiziert wird und welche Ansatzpunkte heutzutage noch Sinn machen und warum Yoga zu einem gesellschaftlichen Massenphänomen geworden ist. Sie lernen wie Sie diese in Ihren (Berufs-) Alltag und die Herausforderungen der Moderne integrieren (Schulung des Körpers, Geistes und unserer Atmung) können und warum Yoga unsere Eigenverantwortung schult	Vortrag	2 (politische Bildung)
12.45 – 13.15	MITTAGSPAUSE		
13.15 – 14.45	Yoga und Klang: Om und die Bedeutung von Klängen, Einführung in Mantra und wie Ihnen diese helfen können, Herausforderungen im Beruf besser zu meistern.  Wochenrückblick und Abschlussbesprechung: wie die Teilnehmer das Gelernt im (Berufs-) Alltag integrieren und umsetzen können	Vortrag, Diskussion	2
14.45 – 15.00	PAUSE		

15.00 – 16.30	Yin Yoga: Erarbeitung einer ganzheitlichen Sequenz für den Körper als Kompletprogramm zur Tiefenentspannung vor dem Einschlafen zur Gesundheitsprävention und einer ausgewogenen Lebensführung im Alltag	praktische Übung in der Gruppe	2
	<i>Gesamt-UE politische Bildung</i>		<i>8</i>
	<i>Gesamt-UE Theorie und Praxis des Yoga</i>		<i>32</i>
	<i>Gesamt-UE</i>		<i>40</i>