

Mit Yoga im Gleichgewicht 30.3. - 3.4. 2020

Referentin: Pritpal Kaur

Yoga bietet eine effektive und nachhaltige Antwort auf Stress und alltägliche Belastung. Es verbindet unseren Körper wieder mit unserem Geist und lässt ein Gleichgewicht zwischen innen und außen entstehen. Mit den Yoga-Übungen erlernen Sie auch eine Methode, wie Sie dem Berufsalltag gelassener begegnen können. Der sorgsame Umgang mit Gefühlen, Befindlichkeiten, Möglichkeiten und Grenzen sorgt für mehr Zufriedenheit und Lebendigkeit im Alltag. Abgerundet wird der Bildungsurlaub mit Theorieeinheiten zum Thema Stress, Zeitmanagement und Bewegung im Alltag.

Ablaufplan

Zeit-schiene	Mo 30.3.2020	Di 31.3.2020	Mi 01.04.2020	Do 02.04.2020	Fr 03.04.2020	Medien und Methodik
07:00 – 08:00		Sonnengruß	Meditation	Pranayama Yogische Atemtechniken	Geh Meditation	Gruppenüb ungen
8:00 – 9:00 Frühstück						
9:00 – 12:00		Tagesthema: Stress Anti-Stress Yoga in Beruf und Freizeit	Tagesthema: Achtsamkeit und Meditation in Beruf Atemübungen Meditationsmöglichkeiten	Tagesthema: Ernährung Detox Yoga	Tagesthema: physische und psychische Gesundheit in Beruf und Freizeit Austausch Feedback Ausklang	Gruppenüb ungen, Theorie und Praxis
12:00 – 15:00 Mittagspause						

15:00 – 18:00	Begrüßung Einstimmung, Kennenlernen des Fortbildungsinhaltes; Einführung	Das Tagesthema vertiefen Gesprächsrunde Berufsgerechte Anti-Stress Übungen Business Yoga	Das Tagesthema vertiefen Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen sitzend Kurze Meditationseinheiten erlernen	Das Tagesthema vertiefen Gesunde Ernährung Übungen für die Verdauung Gruppenarbeit /Austausch		Gruppenübungen, Theorie und Praxis
18:00 – 19:30 Abendessen						
20:00 – 21:00	Entspannungsübungen	Yoga Nidra	Schweige-Meditation	Meditation		Gruppenübungen,