

Weiterbildung Aromayogalehrerausbildung / Stressabbau durch Aromayoga im Beruf und im Alltag

Stundenplan

Dozentin: Tanja Martens

Inhalte: Grundlagen Aroma Yoga, Ätherische Öle, Verbindung von Ätherischen Ölen und Yoga, Atemtechniken, Aroma Yoga Praxis, Stundenplanung , Ansagetechniken

Zeit Unterrichtseinheit	Thema der Unterrichtseinheit	konkretes Bildungsziel	Methode	Hilfsmittel
Montag 8.00 - 10.00Uhr	Begrüßung und Vorstellungsrunde: Bestandsaufnahme – Erwartungen. Motive, Kenntnisse und Erwartungen der Teilnehmenden, Programmüberblick und Zielformulierung	Wie verwende ich Ätherische Oele in der Yogapraxis um noch bessere Entspannung zu erzielen?	Einführende Gesprächsrunde, Befragung, Vortrag, Unterrichtsgespräch	Skript, Flipchart
10.00 - 12.00 Uhr	Gesundheitspolitik: Globale Gesundheitsprobleme und deren Folgen Zivilisationskrankheiten und deren Bedeutung für die Gesellschaft und Wirtschaft .	Zahlen und Fakten zu Burnout Erkennungsmerkmalen Vorsorgepflichten von Unternehmen und meine Mitbestimmungsmöglich-keiten.	Vortrag Gruppendiskussion	
12.00 - 13.00 Uhr	Mittagspause			
13.00-14.00 Uhr	Einführung ins Aromayoga, Grundlegende Techniken der Aromayoga, Was sind Ätherische Öle?	So setzt du Basic Öle in deinem Alltag ein, kleine Ölkunde mit 5 Basicölen für die Woche	Vortrag, Demonstration	Yogamatte, Polster, Hilfsmittel
14.00 - 16.00 Uhr	Yogapraxis mit Öl.	Erlernen der Anfangsentspannung und den Einsatz der verschiedenen Oele um den Stressabbau zu fördern	Praktische Übung	Yogamatte, Polster, Hilfsmittel, Öle

Hilfsmittel:

Yogamatte, Meditationskissen, Decken

Alle Teilnehmerinnen erhalten ein Skript zur Ausbildung in Buchform.

Das Seminar richtet sich an Mitarbeiter/innen aus psychosomatischen und therapeutischen Arbeitsfeldern, Yogalehrer,

Zeit Unterrichtseinheit	Thema der Unterrichtseinheit	konkretes Bildungsziel	Methode	Hilfsmittel
Dienstag 8.00 - 10.00 Uhr	Wiederholung der gestrigen Praxis zur Vertiefung und Morgensentspannung	Vertiefung der Kenntnisse, Einsatz eines neuen Öles	Praktische Übung	Yogamatte, Polster, Hilfsmittel, Öl
10.00 - 12.00 Uhr	Wie kann ich durch den Einsatz von Ätherischen Ölen und Yoga in meinen Berufsalltag integrieren? Zeitdruck, erhöhtes Arbeitspensum mindert die Leistungsfähig. Durch verschiedene Entspannungstherapien wird die Resilienz wieder hergestellt.	Gesellschaftspolitische Bildung, Auswirkung auf den Berufsalltag	Vortrag, Diskussion	
12.00 -13.00 Uhr	Mittagspause			
13.00-14.00 Uhr	Einbau von verschiedenen Atemtechniken in die Yogapraxis zum Stressabbau	Auch hier wirkt sich der Einsatz von Ätherischen Ölen positiv auf unser Nervensystem aus. Die Atmung wird tiefer und das Loslassen wird erlernt.	Vortrag, Demonstration	Skript, Flipchart, Yogamatte, Hilfsmittel
14.00 - 16.00 Uhr	Praktische Übung Anfangsentspannung mit Einsatz Ätherischer Öle. Einsatz der Wechselatmung. Asanaabfolge, Ententspannung	Vertiefung der Kenntnisse	Praktische Übung	Yogamatte, Polster, Hilfsmittel

Zeit Unterrichtseinheit	Thema der Unterrichtseinheit	konkretes Bildungsziel	Methode	Hilfsmittel
8.00-10.00 Uhr Mittwoch	Vertiefung der Kenntnisse,	Selbstlernzeit, Die Teilnehmer entwickeln eine Unterrichtsstunde Aromayoga in kleinen Gruppen.	Theorie und Praktische Übung	Yogamatte, Polster, Hilfsmittel
10.00 - 12.00 Uhr	Unsere Gesellschaft stellt uns täglich vor neue Herausforderungen?	Die Weltsituation, Flüchtlingskrise, Krieg, dies alles setzt uns zusätzlichem Stress aus? Wie kann ich Ängste abbauen und mir Zeit geben täglich zu regenerieren um meinen Anteil für die Gesellschaft leisten zu können.	Vortrag Diskussion	Skript Flipchart
12.00-13.00 Uhr	Mittagspause			
13.00 -14.00 Uhr	Yogasequenz mit Öl	Die Gruppen benennen einen Teilnehmer der die selbst entwickelte Stunde anleitet	Vortrag, Demonstration und Übung, Entspannung Visualisierung	Skript, Yogamatte, Polster, Hilfsmittel
14.00-16.00 Uhr	Praktische Übungen Meditation mit Ölen, Pranayama, Verbindung mit den Asanas	Anti Stress Übungen, Stundenplanung, Unterrichtstechnik	Praktische Übung	Skript, Flipchart, Yogamatte, Hilfsmittel

Zeit Unterrichtseinheit	Thema der Unterrichtseinheit	konkretes Bildungsziel	Methode	Hilfsmittel
Donnerstag 8.00 - 10.00 Uhr	Aromayogapraxis	Die Gruppen benennen einen Teilnehmer der die selbst entwickelte Stunde anleitet	Vortrag Praktische Übung	Yogamatte, Polster, Hilfsmittel Skript,
10.00 - 12.00 Uhr	Corona und die Spätfolgen, Stressbewältigung in der Familie, Homeoffice Segen oder Fluch?	Homeoffice hat viele Vorteile gebracht, Arbeitswegzeiten sind weggefallen. Doch es bringt in viele Familie auch verstärkt Probleme. Man ist 24 Stunden mit dem Partner in der Wohnung. Teilweise besteht keine Möglichkeit der räumlichen Trennung, es gibt nicht mehr den Austausch mit den Kollegen. Die Kinder sind auch noch zu Hause und lernen im Fernunterricht. Wie kann man solche Lebenssituationen meistern. Gewalt in der Familie ein großes Problem nach Corona.	Vortrag, Fragerunde	
12.00 - 13.00 Uhr	Mittagspause			
13.00 -14.00 Uhr	Anti Stress Übungen	Vorstellung verschiedener Anti Stress Übungen	Vortrag, Demonstration	Skript, Flipchart, Yogamatte, Hilfsmittel
14.00 -16.00 Uhr	Wiederholung und Praxis, Wirkungsweisen und Kontraindikationen	Chakren, Koshas, Energielehre, Vorbereitung Prüfung	Vortrag und praktische Übung, Fragerunde, Diskussion	Skript, Flipchart, Yogamatte, Hilfsmittel

Zeit Unterrichtseinheit	Thema der Unterrichtseinheit	konkretes Bildungsziel	Methode	Hilfsmittel
Freitag 9.00 - 10.00Uhr	Guten Morgen Praxis mit Öl	Vertiefung der Kenntnisse	Praktische Übung	Yogamatte, Polster, Hilfsmittel
10.00 -12.00 Uhr	Wissenstandstest	Prüfung	Schriftliche Prüfung	Schreibutensilien
12.00-13.00 Uhr	Mittagspause			
13.00 -14.00 Uhr	Auswertung/Abschluss	Bewertung, Klärung offener Fragen,Zertifikat, Feedback, Verabschiedung	Diskussion	Schreibutensilien