Stundenplan Yin Yoga Kompaktausbildung - Mit Yin Yoga die Anforderungen der modernen Leistungsgesellschaft überwinden“ Bildungsurlaub

Dozentin: Tanja Martens

	Montag	**Dienstag**	**Mittwoch**	**Donnerstag**	**Freitag**
	9:00- 9:45 Uhr Begrüßung, Vorstellungsrunde, Organisation, Ankommen und Kennenlernen, Erwartungsabfrage und Abfrage, mit welchen gesundheitlichen Problemen und mentalen Herausforderungen die Teilnehmer:innen zum Bildungsurlaub kommen und abgestimmter Seminarablauf	9:00-9:45 Uhr Befindlichkeitsrunde	9:00-9:45 Uhr BefindlichkeitsrundeTechnik: Yin Yoga, das passive Yoga und einzelne Übungen für den Alltag und den Beruf -	9:00-9:45 Uhr Technik: Vertiefung der Meditation. Wiederholung der Form, Vertiefung des Entspannungsverfahrens.	9:00-9:45 Uhr Befindlichkeitsrunde Pranayama und Meditation"Technik: Wiederholungen, praktische Übungen
Pause	9:45-10:00 Uhr	9:45-10:00 Uhr	9:45-10:00 Uhr	9:45-10:00 Uhr	9:45-10:00 Uhr
	10:00-11:30 Uhr Intensive Yin Yogapraxis, spüren: Was ist Yin Yoga und wie wirkt es"	10:00-11:30 Uhr Praxis Intensive Yin Praxis zum Stressabbau.	10:00-11:30 Uhr Theorie: Politische Weltsituation, Krieg, Migrationspolitik, Rassismus, Nachrichtenüberflutung, Existenzangst, Pandemien Stressverschärfende und förderliche Denkmuster. Wie wir denken und wie dieses den Stress verschärfen kann. Wie kann ich mein Mindset erkennen und welche möglichkeiten habe ich, mich mit Yoga und Meditation und auch Pranayama mit meinen Gefühlen und Gedanken zu verbinden und auch wieder davon zu lösen	10:00-11:30 Uhr Einsatz von "Hilfsmitteln im Yoga und alternative" "Positionen bei körperlichen Einschränkungenr Twister und Yoga Tune up Balls"	10:00-11:30 Uhr Prüfung
	11:30-12:15 Uhr Einstieg Yoga zur Stressbewältigung im Alltag und am Arbeitsplatz. - Wie kann mich Yoga unterstützen, meine persönlichen Grenzen im Beruf und Alltag zu erkennen und mich in Balance zu halten, um energiegeladen und eistungsfähig im Alltag und im Berufsleben zu sein.	11:30- 12:15 Uhr Wahrnehmung von Körperreaktionen. Mentale Gesundheit. Wie zeigt mir ein Körper, dass ich in Balance bin und dass ich einer Dysbalance bin, was kann ich tun, um Erschöpfungszuständen vorweg zu greifen, wie kann ich mich selbst eigenverantwortlich unterstützen, um mich für meinen Arbeitsalltag gesund zu erhalten	11:30.-12:15 Uhr Was hilft zur Entspannung im Büro und am Arbeitsplatz? Vortrag: Wie setze ich Atemtechniken - Pranayama - zum Stressabbau ein?	11:30-12:15 Uhr Theorie: „Resilienz“ ist in aller Munde. Gemeint ist damit die psychische Widerstandsfähigkeit,die sie davor bewahrt, von negativen Ereignissen überrollt zu werden; die ihnen die Kraft gibt, effektiv mit belastenden Situationen umzugehen, und ihre Leistungsfähigkeitschützt. Wie sie diese – gerade in Krisenzeiten – stärken.	11:30-13.00 Uhr Abschluss: Zertifikatsübergabe. Ausklang, Was nehme ich aus der Ausbildung für mich mit nach Hause. Wie integriere ich YinYoga in meinen Alltag
	12:15-13:00Uhr Einführung ins Yin Yoga - Was ist Yin Yoga und wie unterstützt mich Yin Yoga mich selbst besser kennen zu lernen plus Asana Lehre	12:15-13:00Uhr Praktische Übung dazu Sinnvoller Aufbau von Yogasequenzen	12:15-13:00Uhr Meditationsübungen zum Stressabbau - Von Kurzmeditationen am Schreibtisch über Langmeditationen zum gesunden Schlaf	12.:15-13:00Uhr Technik: Wiederholungen, Pranayama Atemübungen, Kurzatemübungen für Zwischendurch und längere Übungen	
Pause	1 h	1h	1h	1 h	
	14:00-15.30 Uhr Technik und Theorie: Einstieg in die Yoga Asanas. Einen guten Stand im Leben finden, Umgang mit Kräften. Lebensenergie erwecken und auffüllen, Haushalten von Energie, Wahrnehmen von Grenzen und Abgrenzung - praktische Übungen für Privat und Beruf	14:00-15.30Uhr Theorie: Planung Unterrichststunde Kontraindikationen" Lebenspflege aus Ansicht der yogischen Philosophie, Krankheit als Dysbalance, Stress aus der Sicht der chinesischen Medizin, Yin und Yang, die Wandlungsphasen, Grundlagen der yogischen Philosophie auf das heutige Leben übertragen. Umgang mit Gefühlen	14:00-16:15 Uhr Technik: Vertiefung der bisher gelernten Formen aus Yoga und Meditation Das Geheimnis des Loslassens. Techniken und Prinzipien vertiefen. die im Beruf und im Alltag eingesetzt werden können .	14:00-16:15 Uhr Vortrag: Haben wir mehr Stress als früher, wie wirkt sich Stress auf unsere körperliche Leistungsfähigkeit aus? Gesellschaftliche Entwicklungen und Stress. Werde dein eigener Stress Detektiv. Stresssituationen erkennen und entschärfen. Stressentschärfende Gedanken. Was können wir dem täglichen Stress im Altag und im Berufsleben entgegensetzen, um diesen abzubauen?	
Pause	15:30-15:45 Uhr	15:30-15:45 Uhr	15:30-15:45 Uhr	16:15-16:30 Uhr	
	15:45-16:30 Uhr Informationen zu Yoga und Meditation als anerkanntes Verfahren zum Entspannen. Umsetzung: Wahrnehmung, Achtsamkeit, Beweglichkeit. Übertragung auf das Thema Umgang mit Stress und Wahrnehmung von Stress im Arbeitsalltag.	15:45-17.15 Uhr Uhr Technik: Wiederholungen. Bewusstes Spüren nach dem Yoga von Unterschieden in der Körperhaltung – was macht mich stark. Entspannung in den Büroalltag einbauen. Praktische Übungen für meine Arbeitsalltag	15:45-17:15 Uhr Uhr Theorie: Raum für Fragen der bisher gelernten Inhalte. Aufgabe für morgen: Welchen Stresssituationen hast du dich im Büro und im Arbeitsalltag bisher stellen müssen, wie bist du damit umgegangen und was hat dir geholfen, diesen zu begegnen, teile sie mit den Teilnehmern.	15:45-17:15 Uhr Fragerunde und Austausch, Welche Erfahrungen hat der Einzelne im Umgang mit Stresssituationen im Büroalltag. Vorbereitung "Prüfungsstunde Gruppenarbeit"	
40 UE	8 UE	9 UE	9 UE	9 UE	5 UE