

Die folgende Übersicht stellt eine vorläufige Planung dar.
Je nach Kursverlauf und Gruppe werden Schwerpunkte anders gesetzt bzw. die zeitliche Abfolge abgeändert.

Bildungsurlaub Kölner VHS

Bildungsurlaub Yoga & Entspannung – Regeneration, Körperbewusstsein und innere Balance für den Berufsalltag

Zielgruppe

Berufstätige Erwachsene,

- die einen Ausgleich zu beruflichen Anforderungen suchen
- die ihre Beweglichkeit, Atmung und Entspannungsfähigkeit verbessern möchten
- die präventiv etwas für ihr Wohlbefinden tun wollen

Lernziele

- Vermittlung grundlegender Kenntnisse zu Yoga als ganzheitlicher Praxis
- Verständnis der Zusammenhänge von Körper, Atem und Entspannung
- Einordnung der Wirkung von Atemarbeit und Entspannungsverfahren
- Grundlagenwissen zu Regeneration und Körperwahrnehmung
- Förderung von Körperbewusstsein und Selbstwahrnehmung
- Erlernen alltagstauglicher Yoga- und Entspannungsmethoden
- Kennenlernen und Erproben verschiedener Entspannungsverfahren für Alltag und Beruf
- Stärkung der Fähigkeit zur bewussten Regeneration
- Integration einfacher Yoga- und Entspannungselemente in den Arbeitsalltag

Die folgende Übersicht stellt eine vorläufige Planung dar.
 Je nach Kursverlauf und Gruppe werden Schwerpunkte anders gesetzt bzw. die zeitliche Abfolge abgeändert.

	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00	Begrüßung, Vorstellung, Organisatorisches	Reflexion Tag 1, Teilnehmer- Fragen	Reflexion Tag 2, Teilnehmer- Fragen
	Ankommen: Bodyscan Theorie: Was ist Yoga? Grundlagen von Yoga	Ankommen: Pranayama Theorie: Körper, Atem und Wirkung, Methoden zur Körperwahrnehmung und Entspannung als aktive Kompetenz für den (Berufs)Alltag	Ankommen: Progressive Muskelentspannung Theorie: Transfer und Integration in den (Berufs)Alltag
11:00	Praxis: mobilisierende, sanfte Yogaübungen für den (Berufs)Alltag	Praxis: mobilisierende, sanfte Yogaübungen für den (Berufs)Alltag	Praxis: mobilisierende, sanfte Yogaübungen für den (Berufs)Alltag
12:30	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
13:30	Praxis: Yin Yoga zum Loslassen und Entspannen Austausch & Reflexion	Praxis: Yin Yoga zum Loslassen und Entspannen Austausch & Reflexion	Praxis: Yin Yoga zum Loslassen und Entspannen Austausch & Reflexion
15:15 bis 15:45	Praxis: Yoga Nidra für Tiefenentspannung Fragerunde	Praxis: Yoga Nidra für Tiefenentspannung Fragerunde	Praxis: Yin Yoga zum Loslassen und Entspannen Fragerunde
15:45 bis 16:00	Tages-Feedback Ausklang	Tages-Feedback Ausklang	Tages-Feedback Ausklang