

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

Bildungsurlaub Yoga & Klang – Entspannung und innere Balance für den Berufsalltag

Zielgruppe

Berufstätige Erwachsene,

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

Das Angebot richtet sich an alle Altersgruppen – Vorkenntnisse in Yoga oder Klangarbeit sind nicht erforderlich.

Lernziele

- Vermittlung grundlegender Kenntnisse zu Yoga und Klang als Methoden der ganzheitlichen Regeneration
- Verständnis der Zusammenhänge von Körper, Atem, Klang und Entspannung
- Förderung der Fähigkeit, körperliche Spannungen wahrzunehmen und gezielt zu lösen
- Erlernen alltagstauglicher Yoga-, Atem- und Entspannungsmethoden
- Kennenlernen und Erproben verschiedener Klang- und Entspannungsverfahren
- Integration einfacher Yoga- und Klangübungen in den Berufsalltag
- Reflexion und Transfer der erlernten Methoden in den eigenen Arbeits- und Lebenskontext

Der Wechsel zwischen Bewegung, Ruhe, Klang und Reflexion ermöglicht nachhaltiges Lernen, direkte Erfahrung und die gezielte Übertragung in den Berufsalltag.

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, Teilnehmenden- Fragen	Reflexion Tag 2, Teilnehmenden- Fragen
	Ankommen: Klangreise Theorie: Was ist Yoga? Grundlagen von Yoga	Ankommen: Klangreise Theorie: Wirkung von Klängen, Entspannung als aktive Kompetenz für den Berufsalltag	Ankommen: Klangreise Theorie: Transfer und Integration in den Berufsalltag
11:00	Praxis: mobilisierende, sanfte Yogaübungen für den Berufsalltag	Praxis: mobilisierende, sanfte Yogaübungen für den Berufsalltag	Praxis: mobilisierende, sanfte Yogaübungen für den Berufsalltag
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: Entspannungsübungen mit Klang für den Berufsalltag Fragerunde	Praxis: Entspannungsübungen mit Klang für den Berufsalltag Fragerunde	Praxis: Entspannungsübungen mit Klang für den Berufsalltag Fragerunde
15:45 bis 16:00	Tages-Feedback Ausklang	Tages-Feedback Ausklang	Tages-Feedback Ausklang