

## Stundenplan: Resilienz und Ressourcen stärken durch körperliches und mentales Training - mit Autogenem Training und Ayurveda in Indien



Um unser Leben trotz aller Widrigkeiten positiv zu gestalten und aus Krisen unbeschadet hervorzugehen, benötigen wir Resilienz, welche sich aus Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität zusammensetzt. Natur-Resilienz-Training nutzt die gesundheitsfördernde Atmosphäre der Natur. Die Teilnehmenden lernen mit speziellen Übungen, wie sie ihre Resilienz und Belastbarkeit verbessern können und wie sie das Erlernte im Rahmen ihrer eigenen beruflichen Tätigkeit weitergeben können.

Der inhaltliche Schwerpunkt dieses arbeitnehmerorientierten Seminars liegt im Bereich der beruflichen Weiterbildung. Ziel und Inhalt dieses Bildungsurlaubs ist es, ganzheitliche Strategien (auf körperlicher, mentaler und psychischer Ebene) für den Berufsalltag kennenzulernen und zu erarbeiten, die zu einem verbesserten Umgang mit Herausforderungen beitragen können und Fähigkeiten und Kompetenzen in puncto Stressbewältigung und Resilienz schulen. Neben Inhalten zu Stressmanagement und Resilienztraining wird Autogenes Training als Präventionsmethode für den Alltag vermittelt. Der Bildungsurlaub ist in den ganzheitlichen Gesundheitsansatz des Ayurveda eingebettet, so dass die Teilnehmenden neben den Bildungsanteilen Einzelbehandlungen und die entsprechende Ernährung und Begleitung durch Ayurveda-Therapeuten in Anspruch nehmen können.

**Zielgruppe:** Teilnehmende mit hohen physischen und psychischen Belastungen im Beruf zur ganzheitlichen Verbesserung des eigenen Stressmanagement und zur Stärkung der Resilienz auf körperlicher, mentaler und psychischer Ebene. (Für Teilnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und in leitenden Positionen auch zur Vermittlung, Anleitung, Reflexion und Weitergabe der Inhalte im Rahmen der beruflichen Tätigkeit empfohlen.)

### Tag 1

morgens	ayurvedische Behandlungen und Frühstück
vormittags	Kennenlernen, Organisation Stress und unsere moderne Gesellschaft
nachmittags	Autogenes Training - Theorie und Praxis Stress verstehen theoretische Grundlagen
Abendessen und ayurvedische Behandlungen	

### Tag 2

morgens	ayurvedische Behandlungen und Frühstück
vormittags	Stress verstehen - Stresstypen, Stressoren, Stressverstärker - Selbsterfahrung Einführung multimodales Stressmanagement nach Kaluza
nachmittags	Gesundheit, Salutogenese und Resilienz Strategien und gesellschaftliche Möglichkeiten für Resilienz Autogenes Training - Praxis
Abendessen und ayurvedische Behandlungen	

### Tag 3

morgens	ayurvedische Behandlungen und Frühstück
vormittags	Resilienz im beruflichen Kontext - Zusammenhänge zwischen Resilienz und Stressbewältigung Resilienzwurzel "Achtsamkeit"
nachmittags	Autogenes Training - Praxis Resilienzwurzel "Achtsamkeit" Theorie und Praxis
Abendessen und ayurvedische Behandlungen	

### Tag 4

morgens	ayurvedische Behandlungen und Frühstück
vormittags	instrumentelles Stressmanagement und Zeitmanagement Autogenes Training - Praxis
nachmittags	Werte, Glaubenssätze, Gefühle - wie können positive Veränderungen angestoßen werden die Resilienzwurzeln "Selbstwirksamkeit" Theorie und Praxis
Abendessen und ayurvedische Behandlungen	

### Tag 5

morgens	ayurvedische Behandlungen und Frühstück
vormittags	regeneratives Stressmanagement - Theorie und praktische Übungen Resilienzwurzeln "Optimismus" und "Akzeptanz"- Theorie
nachmittags	Wanderung incl. Theorie und Übungen praktische Übungen zur Resilienz für den Berufsalltag, Anleitung von Übungen Wald und Gesundheit - wissenschaftliche Forschungen Autogenes Training - Praxis
Abendessen und ayurvedische Behandlungen	

<b>Tag 6</b>	
morgens	ayurvedische Behandlungen und Frühstück
vormittags	Resilienzwurzel "Beziehungspflege" - Theorie und Praxis Autogenes Training - Praxis
nachmittags	Vertiefung der Inhalte und Anwendbarkeit im eigenen Berufsumfeld Stress - Bewegung und Ernährung - Wirkungen und Möglichkeiten
Abendessen und ayurvedische Behandlungen	
<b>Tag 7</b>	
morgens	ayurvedische Behandlungen und Frühstück
vormittags	Stress - Immunsystem, Hormone, Schlaf - Wirkungen und Möglichkeiten Resilienzurzeln "kreatives Lösungsdenken" und "zielorientiertes Handeln" - Theorie
nachmittags	Wanderung incl. Theorie und Übungen mit Mittagspicknick Resilienzurzeln "kreatives Lösungsdenken" und "zielorientiertes Handeln" - Praxis Übungen für den Berufsalltag Autogenes Training in der Natur - Praxis
Abendessen und ayurvedische Behandlungen	
<b>Tag 8</b>	
morgens	ayurvedische Behandlungen und Frühstück
vormittags	Stress und gesellschaftliche Folgen Stressbewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit - Erstellung eines persönlichen Work-Life-Balance-Modells
nachmittags	Fortsetzung vom Vormittag Autogenes Training - Praxis achtsamkeitsbasierter Meditation zur Anwendung im beruflichen Alltag - Theorie und Praxis
Abendessen und ayurvedische Behandlungen	
<b>Tag 9</b>	
morgens	ayurvedische Behandlungen und Frühstück
vormittags	Umsetzung und Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag, Übertragung der gelernten Inhalte
nachmittags	Fortsetzung vom Vormittag Eigenverantwortung und staatliche Gesundheitsförderung - Möglichkeiten und Spannungen Autogenes Training - Praxis
Abendessen und ayurvedische Behandlungen	
<b>Tag 10</b>	
morgens	ayurvedische Behandlungen und Frühstück
vormittags	Resilientraining für den Berufsalltag, Erstellung von Trainingseinheiten - Praxis
nachmittags	Autogenes Training - Praxis Ziele und Visionen - Abschluss und Ausklang Abschlussreflexion, persönliche Auswertung
Abendessen und ayurvedische Behandlungen	
<b>Tag 11 - 15 Freizeit, Vertiefung Ayurveda, Angebot Yoga und Ausflüge</b>	

Änderungen vorbehalten