

# Stundenplan: Stressprävention und mehr Stärke mit Achtsamkeit in der Natur und Yoga



Der inhaltliche Schwerpunkt dieses arbeitnehmerorientierten Seminars liegt im Bereich der beruflichen Weiterbildung. Ziel und Inhalt dieses Bildungsurlaubs ist es, für den Berufsalltag taugliche Strategien kennenzulernen und zu erarbeiten, die einerseits zu einem verbesserten Umgang mit Herausforderungen beitragen können und Fähigkeiten und Kompetenzen in puncto Stressbewältigung und Resilienz schulen und die andererseits für Multiplikatoren dazu geeignet sind, im Rahmen der eigenen Tätigkeit weitervermittelt zu werden.

Zielgruppe: Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die im Beruf hohe psychische Belastungen und Anforderungen haben, zum Beispiel in medizinischen, therapeutischen, pädagogischen und beratenden Berufen.

Theorie und Praxis finden wetterabhängig zu 50 bis 80 Prozent Outdoor statt. 1 UE = 45 Minuten. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. Änderungen und Verschiebungen sind möglich.

Uhrzeit	Inhalt	UE
<b>Tag 1</b>		
vormittags	Begrüßung, Vorstellung des Hauses, Vorstellungsrunde, Agenda, Kennenlernen und Erwartungen der Teilnehmenden	2
	Geschichte des Waldbadens und Heilkräfte der Natur - Entwicklung und Forschungen	2
nachmittags	<b>Das Konzept der Achtsamkeit</b> <b>Theorie 1:</b> Forschungsergebnisse zum Nutzen von Achtsamkeitspraxis in der Prävention und zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit im Beruf	2
	<b>Theorie 2:</b> Achtsamkeit im Buddhismus - Vier Grundlagen der Achtsamkeit	1
	Methoden des Waldbadens und der achtsamkeitsbasierten Meditation	1
	Bewegte Einheit Yoga	1
<b>Tag 2</b>		
morgens	Yoga am Morgen	1
vormittags	Methoden des Waldbadens und der achtsamkeitsbasierten Meditation	2
	Theoretischer Input: "Was ist achtsamkeitsbasierte Meditation? - Warum meditieren?" (wissenschaftliche Betrachtung)	2
nachmittags	Stress verstehen (allgemein) Wie er entsteht und seine Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem	2
	Stress und unsere moderne Gesellschaft	1
	Bewegte Einheit Yoga	1
<b>Tag 3</b>		
morgens	Yoga am Morgen	1
vormittags	Stress verstehen (individuell) Stresstypen, Stressoren, Stressverstärker	2
	Die 5 Säulen der Achtsamkeit, Theorie zu Alltagsautomatismen	2
nachmittags	Theorie und Praxis Waldbaden	2
	Waldbaden in Japan im staatlichen Gesundheitssystem	1
	Bewegte Einheit Yoga	1
<b>Tag 4</b>		
morgens	Yoga am Morgen	1
vormittags	Stressbewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit, Erstellung eines persönlichen in den Berufsalltag integrierbaren Work-Life-Balance-Modells	3
	Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz in der gesellschaftspolitischen Wahrnehmung und Diskussion	1
nachmittags	Theorie und Praxis Waldbaden	2
	Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag	1
	Bewegte Einheit Yoga	1
<b>Tag 5</b>		
morgens	Yoga am Morgen	1
vormittags	Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld	1
	Theorie und Praxis Waldbaden	1
	Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes	2
nachmittags	Abschlussreflexion, persönliche Auswertung (Wie möchte ich künftig das Erlernte für mich persönlich besser nutzen? Wie setze ich die Präventionsmaßnahmen nachhaltig im (Berufs-)Alltag um? Wie kann ich auch in meinem Umfeld ein Vorbild sein (Mitarbeiter*innen, Kollegen*innen etc.) und einen achtsamen Alltag vorleben	2
	Abschluss	1
	Bewegte Einheit Yoga	1
<b>Gesamt:</b>		<b>44 UE</b>