

## BU: Gesund sein und bleiben im Beruf und Alltag durch Yoga

Bildungsurlaub: Gesund sein und bleiben im Beruf und Alltag durch Yoga Prävention und Stressbewältigung im Alltag und Beruf

Um den vielfältigen Anforderungen sowohl im Beruf als auch im Alltag gerecht zu werden, bedarf es einer guten Balance zwischen den Anforderungen von außen und der Berücksichtigung der eigenen Bedürfnisse und Interessen. Der Bildungsurlaub inmitten der Natur ist eine große Chance, um die gesundheitliche Eigenverantwortung im Kontext der momentanen Lebensbedingungen zu reflektieren und persönliche Gesundheitsziele zu entwickeln. Yoga bietet eine Fülle an Techniken zur individuellen Stressbewältigung und spricht Körper, Geist und Psyche gleichermaßen an. In diesem Bildungsurlaub werden die wichtigsten Elemente des klassischen Yoga wie: Studium des Selbst, Körperübungen, Atemtechniken, Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen sowie Meditation näher beleuchtet und vertieft. Sie erfahren, wie Sie die Techniken in Ihrem beruflichen Alltag einsetzen und anwenden können, um Belastungen aus Beruf und Alltag auszugleichen und mit Herausforderungen konstruktiv umgehen zu können. Die Beschäftigung mit den philosophischen Hintergründen des Yoga wird neben Aspekten des Ayurveda ebenfalls Bestandteil sein. Der Bildungsurlaub eignet sich für alle Interessierten mit und ohne Yoga-Erfahrung. Das Gelände rund um das Gemeindehaus bietet die Möglichkeit zum naturnahen Üben, der jeweiligen Jahreszeit angepasst. Bei sanften Yoga- und Atemübungen nutzen Sie die Kraft der Natur, um sich bei einer meditativen Wanderung für die Herausforderungen des Alltags zu stärken. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Isomatte, Yogakissen, Decke, kleines Kopfkissen oder Nackenrollen und Wollsocken mit. Bitte beachten: Anmeldeschluss für Teilnehmer/innen, die für den Besuch der Veranstaltung Bildungsurlaub gem. HBUG beantragen möchten, ist 6 Wochen vor Kursbeginn. Der Kurs steht natürlich auch Teilnehmer/innen offen, die keinen Bildungsurlaub beantragen.

Dozent(en):	Reuschling, Carina
Veranstaltungsort:	Solms, Kloster Altenberg
Veranstaltungstag(e):	Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag
Zeitraum:	Mo. 10.08.2020 - Fr. 14.08.2020
Dauer:	5 Termine
Gebühren:	259,25 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	12

### Einzeltermine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.08.2020	09:00 - 17:00 Uhr	Solms, Kloster Altenberg
11.08.2020	09:00 - 17:00 Uhr	Solms, Kloster Altenberg
12.08.2020	09:00 - 17:00 Uhr	Solms, Kloster Altenberg
13.08.2020	09:00 - 17:00 Uhr	Solms, Kloster Altenberg
14.08.2020	09:00 - 17:00 Uhr	Solms, Kloster Altenberg