

Yoga Zentrum Main Taunus GmbH

Nordring 30
65719 Hofheim

Telefon: 06192 4709337
info@yogazentrum-maintaunus.de

Körperliche und mentale Gesundheit in Privat- und Berufsleben mit Yoga stärken

Datum und Zeit:

Montag 02. bis Freitag 06. Dezember 2024

Täglich von 9:00 bis 17:00/17:30 h

Zielgruppe:

- Heilpädagogische und therapeutische Berufe
- Arbeitnehmer in der Gesundheitsbranche
- Arbeitnehmer, die in ihrem Unternehmen im Bereich Gesundheitsmanagement tätig sind oder tätig sein möchten
- und Interessierte

Ausbilderin:

Michaela Rettig & Lisa Griesbach

In diesem Bildungsurlaub stehen die Prävention und Stressbewältigung in Privat- und Berufsleben im Mittelpunkt. Mittels Yoga wird die körperliche wie auch mentale Gesundheit gesteigert, um den stetigen Veränderungen und steigenden Herausforderungen der Gesellschaft und Arbeitswelt entspannt, positiv und gesund zu begegnen.

Die Woche besteht aus einem großen Anteil an Selbsterfahrung. So werden wir täglich Asanas (Körperübungen des Yogas) praktizieren.

Die gesundheitsorientierte Ausrichtung im Yoga wie im Alltag und anatomisches Hintergrundwissen wird in Theorie und Praxis vermittelt. Auf diese Weise lernt der Teilnehmer einen körperlichen Ausgleich zu dem oft sitzenden Arbeitsalltag oder einer einseitigen Belastung zu schaffen.

Die Yoga-Philosophie, Meditation und Pranayama (Atemtechniken) werden in Theorie und Praxis ebenfalls Inhalt des Bildungsurlaubes sein, um die mentale Gesundheit des Arbeitnehmers zu stärken.

Auf gesellschaftspolitischer Ebene werden u.a. folgende Themen besprochen:

- Entwicklung der Gesellschaft in Deutschland im Zeitablauf und die damit zusammenhängenden Herausforderungen an die moderne Gesellschaft
- Welche Folgen physischer und psychischer Art können sich ergeben, wenn man nicht den Herausforderungen in Alltag und Beruf gewachsen ist?
- Beschwerden und Folgen im Zusammenhang mit Bewegungsmangel und einseitiger körperlicher Belastung
- lösungsorientierte Strategien im Umgang mit Stress
- Strategien zur Steigerung der Bewegung und Bewegungsvielfalt in Beruf und Freizeit