

**Yoga Zentrum Main Taunus GmbH**

Nordring 30  
65719 Hofheim

Telefon: 06192 4709337  
info@yogazentrum-maintaunus.de

#### **40h Bildungsurlaub Meditation und Ausbildung zum Meditationslehrer**

mit dem Untertitel „Prävention und Stressbewältigung in Privat- und Berufsleben mit Meditation“

#### **Datum und Zeit:**

Montag 25. bis Freitag 29. Januar 2027

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

In diesem Bildungsurlaub stehen die Prävention und Stressbewältigung in Privat- und Berufsleben im Mittelpunkt. Mittels Meditation wird die 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 täglich unterschiedliche Meditationsformen praktiziert.

Die Vorstellung unterschiedlicher Meditationsarten und -techniken sowie Hintergrundwissen werden in Theorie und Praxis vermittelt. Auf diese Weise lernt der Teilnehmer einen geistigen Ausgleich zu dem Arbeitsalltag zu schaffen.

Der Aufbau und die Planung von Meditations-Einheiten werden im Detail besprochen und der/die Teilnehmer\*innen können entscheiden, ob sie diese Woche zur persönlichen Prävention und Stressbewältigung nutzen oder ob sie am letzten Tag der Bildungswoche ihre praktische Prüfung in Form einer Lehrprobe zum Meditationslehrer ablegen.

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

- Welche Faktoren und Ursachen in Bezug auf Stress existieren in der westlichen Gesellschaft und wie entsteht Stress?
- Wie hat sich die westliche Gesellschaft in Bezug auf Leistungsdruck im Zeitablauf entwickelt?
- Wie wirkt sich Stress auf die physische und psychische Gesundheit aus?
- Wie kann die Stressbelastung im Arbeitskontext gesenkt werden?
- Welche Maßnahmen können im Rahmen des Gesundheitsmanagements im Betrieb eingeleitet werden?
- Wie kann die Resilienz der Mitarbeiter und Führungskräfte gestärkt werden?
- Wie kann im Privatleben für Ausgleich und Wohlbefinden im Rahmen der Selbstverantwortung gesorgt werden