Yoga Zentrum Main Taunus GmbH

Nordring 30
65719 Hofheim

Telefon: 06192 4709337
info@yogazentrum-maintaunus.de

40 h Somatisches Yoga Bildungsurlaub und Somatisches Yoga Lehrer-Ausbildung

Datum und Zeit:
Montag 31. Mai bis Freitag 4. Juni 2027
Täglich von 9:00 bis 17:30 h

Zielgruppe:

- Arbeitnehmer:innen in Gesundheits-, Pflege- und therapeutischen Berufen
- Arbeitnehmer:innen in pädagogischen und sozialen Berufen
- Arbeitnehmer:innen, die im betrieblichen Gesundheitsmanagement oder in der Personalentwicklung tätig sind oder tätig werden möchten
- Führungskräfte und Teamleitungen, die Stress und Belastung im Team gesund begleiten möchten
- Arbeitnehmer:innen in Berufen mit hoher psychischer Belastung oder viel Bildschirmarbeit, die somatische Methoden zur Stressregulation im Berufsalltag einsetzen möchten

Ausbilderin:
Michaela Rettig

In diesem Bildungsurlaub stehen Prävention und Stressregulation in Privat- und Berufsleben im Mittelpunkt. Somatisches Yoga fördert die Körperwahrnehmung und Selbstregulation des Nervensystems. So können wir den Belastungen einer beschleunigten und reizintensiven Gesellschaft resilienter begegnen.

Die Woche besteht aus einem großen Anteil Selbsterfahrung. Täglich praktizieren wir somatisches Yoga, Atemtechniken und Meditation. Theoretisch und praktisch befassen wir uns mit Körperwahrnehmung, dem autonomen Nervensystem sowie den Folgen von Stress und Grundlagen der Resilienz. Weitere Schwerpunkte sind neurozentriertes Training, Yin und Relax Yoga, restaurative Haltungen sowie Naturwahrnehmung und Naturcoaching.

Der Aufbau und die Anleitung somatischer Yoga-Stunden werden im Detail besprochen. Teilnehmer:innen mit abgeschlossener Yogalehrerausbildung können optional eine praktische Prüfung zum/zur Lehrer:in für somatisches Yoga an einem separaten Termin (ca. 3 Monate später) ablegen.

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

- Gesellschaftlicher Stress, Beschleunigung und die erschöpfte Gesellschaft
- Digitale Reizüberflutung, Dauererreichbarkeit und psychische Gesundheit
- Entfremdung von Körper und Natur, Naturzugang und Umweltgerechtigkeit
- Einsamkeit, soziale Verbundenheit und gesellschaftlicher Zusammenhalt
- Individuelle und kollektive Resilienz sowie Prävention in Beruf und Gesellschaft