

Sobi

Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster
Achtermannstraße 10 – 12 | 48143 Münster
Fon 0251/51 11 77 | Fax 0251/ 4 82 81 88 | E-Mail: info@sobi-muenster.de | www.sobi-muenster.de

Bildungsurlaub:

Yoga der Resilienz –

Ein Bildungsurlaub zur Ressourcen- und Selbststärkung in Beruf und Privatleben

Zielgruppe:

Menschen, die in ihrem beruflichen Kontext mit Gesundheit und Entspannung zu tun haben und andere Interessierte

Lerninhalte und Lernziele:

Wir alle durchleben in unserem Leben Höhen und Tiefen. Das Arbeitsleben mit seinen hohen Belastungen und auch familiären Konflikten und persönlichen Krisen führen zu einem mitunter anhaltenden Zustand von Stress, innerer Unruhe und Nervosität.

Dieser Bildungsurlaub lädt ein, kraft ausgewählter Yogasequenzen mit begleitenden Affirmationen deine Resilienz, dein psychisches Immunsystem zu stärken. Resilienz bezeichnet das Können, Widerstände, Krisen und Verlusten im (Berufs-)Alltag zu bewältigen, ohne den Mut zu verlieren. Jede:r kann Resilienz erlernen. Resilienz fußt auf den Grundhaltungen Akzeptanz, Selbstwirksamkeit und Freude. Der Fokus beim Praktizieren liegt darin, dich zurück in deine Mitte zu bringen und dir auch jenseits der Yogamatte einen einfach begehbaren Pfad für mehr Präsenz, Achtsamkeit und Bewusstheit im Alltag an die Hand zu geben.

Der Bildungsurlaub 'Yoga der Resilienz' ist eine Einladung, deine seelischen Widerstandskräfte zu stärken, sich zu zentrieren und seinen Alltag mal aus einem gesunden Abstand betrachten.

Kursleitung:

Andreas Jakubik, Jg. 75, Erziehungswissenschaftler M.A., Yogalehrer (E-RYT 500 und BYV), Rücken & Gelenke Yoga Lehrer, AcroBhakti Yoga Lehrer, Thai Yoga Massage Therapeut (THAI) und Holistic Bodywork Therapeut i.A.. Andreas gründete 2010 das Maitri Yoga Studio, wo er wöchentlich Yogaklassen und Workshops anleitet.

Die Bildungsveranstaltung ist in NRW nach §9 des Gesetzes zur Freistellung von ArbeitnehmerInnen zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung -Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)- anerkannt.

Konzept:

Yoga der Resilienz –

Ein Bildungsurlaub zur Ressourcen- und Selbststärkung in Beruf und Privatleben

Termin + Unterrichtsstunden: _____ - 30 Ustd

Zeiten: Mo - Fr 9:00-15:30h

Montag

09:00 – 10:00h Vorstell- & Kennlernrunde
10:15 – 11:30h Vortrag: Welche yogainspirierten Grundhaltungen und Praktiken der Resilienz gibt es?
Lektion: Praktiken der Resilienz anhand ausgewählter Atemübungen
Vortrag: Warum ist Atmen so wichtig für unseren Umgang mit Stress?
13:00 – 15:30h Lektion: Körperorientierte und achtsamkeitsbasierte Resilienzmethoden ausprobieren
Geführte Meditation mit Fokus „Sich Erden“

Dienstag

09:00 – 10:15h Lektion: Hatha Yoga Praxis zur Steigerung mentalen und emotionalen Wohlbefindens
Gesprächskreis: Reflexion der ersten Übungen, um persönliche Kraftquellen oder auch
„Energiediebe“ ausfindig zu machen.
10:30 – 11:30h Lektion: YinYoga – Regeneration und Entspannung durch längeres Halten, mit dem
Effekt, dass der Geist stiller wird.
13:00 – 15:30h Geführte Meditation mit Fokus „Verbunden und kreativ sein“

Mittwoch

09:00 – 10:15h Lektion: Hatha Yoga Praxis Fokus auf entgiftende Reinigungstechniken
10:30 – 11:30h Gesprächskreis: Reflexion der ersten Übungen, um persönliche Kraftquellen oder auch
„Energiediebe“ ausfindig zu machen.
13:00 – 15:30h Lektion: YinYoga – Regeneration und Entspannung durch längeres Halten, mit dem
Effekt, dass der Geist stiller wird.
Geführte Meditation mit Fokus „Mut und Stärke“

Donnerstag

09:00 – 10:15h Lektion: Hatha Yoga Praxis Fokus auf entgiftende Reinigungstechniken
10:30 – 11:30h Gesprächskreis: Reflexion der ersten Übungen, um persönliche Kraftquellen oder auch
„Energiediebe“ ausfindig zu machen.
13:00 – 15:30h Lektion: YinYoga – Regeneration und Entspannung durch längeres Halten, mit dem
Effekt, dass der Geist stiller wird.
Geführte Meditation mit Fokus „Dankbarkeit“

Freitag

09:00 – 11:30h Lektion: Hatha Yoga und geführte Visionsreise
12:15 – 14:30h Transfer der Erfahrungen in den persönlichen und beruflichen Alltag und
Abschlussbesprechung