

Montag – Anreisetag

10:00 – 12:30	Ankommen, Orientierung und Grundlagen: Was ist Stress? – Begrüßung, Kennenlernrunde, Erwartungen, Einführung in das Seminarthema – Wie definieren wir Stress und Stressoren? – Physische, mentale, und soziale Stressoren
14:00 – 16:30	Stress erkennen und messen – mentale und körperliche Resilienztechniken – Was tue ich konkret, wenn Stress entsteht? Erste Strategien kennenlernen – Körperliche Resilienztechniken kennenlernen & Abbau von Spannungen – Yogapraxis: Yin Yoga zur Stressregulation durch Fasziendehnung, Neurogenes Zittern, Triggern der Brustwirbelsäule, Yogische Vollatmung – Austausch und Feedbackrunde
19:30 – 20:30	Entspannung zur Beruhigung des Nervensystems und für einen gesunden, resilienzfördernden Schlaf – Übung: Progressive Muskelentspannung

Dienstag

08:00 – 9:00 10:15 – 12:30	Selbstwirksamkeit stärken – innere Haltung und persönliche Stressverstärker – Einstimmung und Reflexion • Yoga Morning Flow „Einheit von Bewegung und Atmung“ im Takt der Bauchatmung – Selbstwirksamkeit der Resilienz – Umgang mit Ressourcen und tiefliegende Einstellungen / Glaubensmuster, die als Stressverstärker wirken können – Naturerleben als Achtsamkeitsübung
13:30 – 15:30	Stressregulation durch Präsenz und innere Balance – Hatha Yoga: aufrechte Haltung, erdende und stabilisierende Übungen – Visuelle Meditation „Mein persönlicher Kraftanker“ – Achtsamkeitsübungen in der Natur zur Stressregulation – Reflexion: Körperwahrnehmung – Sensibilisierung aller Sinne – Erfahrungsaustausch und Feedbackrunde
19:30 – 21:00	Entspannung als Zugang zur inneren Ruhe, für gesunden Schlaf und zur Förderung der Resilienz – restorative Übungen & „Yoga Nidra“

Mittwoch

08:00 – 9:00 10:00 – 12:30	Das autonome Nervensystem verstehen und das „Window of Tolerance“ stärken – Einstimmung und Austausch • Regulation der Gedanken und des Nervensystems • Sanfte Yogaübungen zur Entspannung der Halswirbelsäule und Schultern – Das autonome Nervensystem und der Vagusnerv - Schlüssel zur Stärkung des Nervensystems: Atemtechniken, Regeneration, soziale Bindungen, Körperwahrnehmung – „Window of Tolerance“ – der optimale Bereich, in dem wir Belastungen bewältigen, klar denken und Gefühle regulieren können
-------------------------------	--

	– Wie groß ist mein persönliches Toleranzfenster, was hilft mir im Alltag, es zu stärken? – Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübung
14:00 – 16:15	Optimismus fördern heißt Resilienz stärken – Ressourcen stärken im Naturerleben – Wie können Krisen überwunden werden? Welche Tools können unterstützen? – Praktische Übungen als Toolbox – Partnerarbeit zur Retrospektive – Yogapraxis: körperorientierte Übungen zu Atmung, Bewegung und Leichtigkeit; Körperwahrnehmung schulen – Erfahrungsaustausch und Feedbackrunde
19:30 – 21:00	Entspannung zur Förderung eines gesunden Schlafs und der Resilienz – Tipps zum gesunden Schlaf aus der Naturheilkunde und dem Ayurveda, Einschlafrituale – restorative Übungen & „Body Scan“

Donnerstag

08:00 – 9:00 10:00 – 12:30	Umgang mit Konflikten und Kritik – Resilienz und Neuroplastizität – Einstimmung und Befindlichkeitsrunde • Hatha Yoga und die Boxatmung als Stressregulatoren – Umgang mit Konflikten und Kritik in der Gesellschaft und daraus resultierende Folgen – Ressourcenarbeit: Verbindung von Resilienz und Neuroplastizität – wie und was kann unser Gehirn verändern, sodass daraus neue (positive) Erfahrungen entstehen
14:00 – 15:00 16:15 – 18:15	Kommunikation als Mittel zur Stärkung der Resilienz- und Handlungsfähigkeit – Warum / wofür gewaltfreie Kommunikation? • Was bedeutet gewaltfreie Kommunikation im Arbeitsalltag? – Yogapraxis „Sanftes Hatha Yoga“ – Wechselwirkung von Anspannung und Entspannung zur Stärkung der inneren Gelassenheit – Erfahrungsaustausch und Feedbackrunde
19:30 – 20:30	Entspannung als Zugang zur inneren Ruhe, für gesunden Schlaf und zur Förderung der Resilienz – Übung: „Ausflug ins Dru Yoga – Energy Block Release (EBR)“

Freitag – Abreisetag

08:00 – 9:00 10:00 – 13:00	Resilienz im Arbeitsalltag verankern – der persönliche Resilienzkoffer – Einstimmung und Befindlichkeitsrunde • Yogaflow für die Mittagspause – Übungen zur Gesundheitsförderung im Arbeitsalltag – mein Resilienztools? Was kann unterstützen? – Yogapraxis: Übungen zur Zentrierung und innere Balance und Achtsamkeitsübung für den Alltag
14:00 – 16:00	Transfer in den Alltag und Abschluss – die eigene Resilienztoolbox – Integration des Erlernten und Erfahrenen in den Alltag – Abschlussrunde: Was nehme ich aus dem Bildungsurlaub für meinen Alltag mit? – Feedback, Fragebögen, Seminarauswertung, Verabschiedung

Für wen ist dieser Bildungsurlaub geeignet – und warum?

Termindruck, ständige Erreichbarkeit, Überforderung, Konflikte – der moderne Berufsalltag hinterlässt Spuren. Wer dauerhaft unter Anspannung steht, verliert Kraft, Konzentration und Lebensfreude. Doch Belastung muss nicht das letzte Wort haben: Resilienz – die innere Widerstandskraft – lässt sich gezielt aufbauen und trainieren.

Angesprochen sind

- Berufstätige aller Branchen, die im Berufsalltag erhöhten körperlichen und psychischen Belastungen ausgesetzt sind und einen gesünderen, achtsameren Umgang mit Stress erlernen möchten
- Beschäftigte in fordernden oder emotional beanspruchenden Arbeitsfeldern – etwa in Pflege, Pädagogik, Beratung, Verwaltung oder Dienstleistung –, die etwas für ihre mentale und körperliche Widerstandskraft tun wollen, bevor die Belastung überhandnimmt
- alle, die präventive Strategien zur Stressbewältigung und Selbstregulation nicht nur kennenlernen, sondern dauerhaft in ihrem Berufsalltag anwenden wollen

Warum gerade dieses Seminar?

Weil Wissen allein nicht entlastet. In dieser Woche verbindest du fundiertes Verständnis darüber, wie Stress entsteht und wirkt, mit erprobten Methoden der Selbstregulation – von Atem- und Achtsamkeitsübungen bis zu körperbasierten Yoga-Elementen. Der Bildungsurlaub gibt dir dafür etwas, das im Alltag fehlt: fünf zusammenhängende Tage Abstand, eine wertschätzende Lernatmosphäre und die Zeit, Methoden nicht nur auszuprobieren, sondern sie so lange zu üben, bis sie tragen. Schritt für Schritt entwickelst du so deinen persönlichen „Resilienzkoffer“ für den Berufsalltag.

Voraussetzungen

Keine. Willkommen sind ausdrücklich alle Interessierten unabhängig von Vorerfahrung. Yoga-, Atem- und Entspannungsvorkenntnisse sind nicht erforderlich – alle Übungen werden angeleitet und lassen sich an die eigenen Möglichkeiten anpassen. Mitzubringen sind lediglich Offenheit, bequeme Kleidung und die Bereitschaft, sich eine Woche lang bewusst mit den Inhalten auseinanderzusetzen.

Lerninhalte im Überblick

Ziel des Seminars ist es, dass die Teilnehmenden ihre persönliche Resilienz nachhaltig stärken und Strategien entwickeln, um den Herausforderungen ihres Berufsalltags gesünder und gelassener zu begegnen. Sie lernen, Stress und seine Auslöser bewusst wahrzunehmen, die Zusammenhänge von Körper, Geist und Nervensystem zu verstehen und wirksame Methoden zur Selbstregulation eigenständig anzuwenden.

Wissensvermittlung, angeleitete Praxis und gemeinsame Reflexion sind dabei didaktisch miteinander verbunden: Jede Methode wird zuerst eingeordnet, dann geübt und anschließend auf den eigenen Berufsalltag bezogen.

Am Ende der Woche haben Sie gelernt:

- die Entstehung von Stress sowie physische, mentale und soziale Stressoren erkennen und einordnen;
- das autonome Nervensystem verstehen und mit Atem-, Yoga- und Entspannungstechniken gezielt beruhigen;
- das persönliche „Toleranzfenster“ (Window of Tolerance) wahrnehmen und stärken;
- innere Stressverstärker hinterfragen, gesunde Denkmuster aufbauen und Selbstwirksamkeit fördern;
- Achtsamkeit und Wertschätzung, mit Grenzen sowie mit Konflikten und Kritik umgehen;
- konkrete Rituale und Übungen als persönlichen „Resilienzkoffer“ dauerhaft in den Alltag integrieren

Ihr Mehrwert als Arbeitgeber

Bildungsurlaub ist eine der wirtschaftlichsten Formen der Personalentwicklung: Die Kosten der Weiterbildung tragen Ihre Beschäftigten selbst – Sie stellen die Arbeitszeit frei. Der Nutzen fließt direkt in Ihren Betrieb zurück.

Ihre Mitarbeitenden lernen, Belastungssignale früh zu erkennen und aktiv gegenzusteuern – bevor aus dauerhafter Anspannung Konzentrationsverlust, Fehler oder längere Ausfälle werden. Sie kommen mit konkreten, sofort einsetzbaren Strategien zurück: Atemtechniken für die fordernde Situation, Mikropausen für den dichten Tag, Stuhl- und Pausenyoga für den Arbeitsplatz.

Auch auf Team- und Kommunikationsebene wirkt die Woche: Gewaltfreie Kommunikation, Deeskalation und ein bewusster Umgang mit Kritik verändern spürbar, wie Konflikte im Alltag geführt werden – reflektierter, ruhiger, lösungsorientierter. Das stärkt Zusammenarbeit und Entscheidungsfähigkeit.

Was das für Ihr Unternehmen bedeutet

- Prävention statt Ausfall – Belastung wird früh erkannt und selbstständig reguliert, statt sich aufzustauen
- Handlungsfähigkeit unter Druck – wer sein Nervensystem regulieren kann, bleibt konzentriert, entscheidungsfähig und ansprechbar
- Weniger Reibung im Team – ein konstruktiverer Umgang mit Konflikten und Kritik wirkt unmittelbar auf Zusammenarbeit und Führung
- Selbstverantwortung statt Betreuungsbedarf – die Teilnehmenden entwickeln eigene Strategien und brauchen dafür keine dauerhafte externe Begleitung
- Beitrag zum betrieblichen Gesundheitsmanagement – die Inhalte greifen genau die Themen auf, die auch die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung adressiert, ohne zusätzliches Budget
- Bindung und Arbeitgeberattraktivität – die unkomplizierte Gewährung von Bildungsurlaub wird als echte Wertschätzung wahrgenommen
- Nachhaltiger Transfer – kurze Atem-, Pausen- und Stuhlyoga-Sequenzen sind ohne Aufwand und Ausrüstung am Arbeitsplatz umsetzbar und wirken oft über die einzelne Person hinaus ins Team