



Resilienz stärken – für deinen Berufsalltag

Mit Yoga, Achtsamkeit und einem stabilen Nervensystem gelassener durch stressige Zeiten

Ablaufplan der Seminarwoche

5 Seminar Tage · 33,25 Unterrichtseinheiten à 60 Minuten (33,25 Zeitstunden) · gesellschaftspolitischer Anteil an jedem Tag

Montag

08:00 – 09:00	Ankommen, Grundlagen und Einführung in Yoga & Meditation
10:00 – 12:30	– Selbstwahrnehmung und Stressregulation durch bewusste Atmung – auch nach fordernden Meetings und Gesprächen – Begrüßung und Einführung ins Seminar „Resilienz stärken mit Yoga und Achtsamkeit“ – die Basis körperlicher und mentaler Stabilität: mit Yoga und Meditation stärken – Gesellschaftl. Anteil: Herkunft und gesellschaftliche Bedeutung des Resilienzbegriffs
14:00 – 16:15	Achtsamkeit als Grundlage beruflicher Resilienz – Übungen zu Präsenz, Entschleunigung und Stressreduktion – Achtsamkeit im Berufsalltag – Kommunikation, Zeitdruck, Teamarbeit – Gesellschaftl. Anteil: Achtsamkeit und Resilienz in der leistungsorientierten Arbeitswelt
19:30 – 20:30	Nervensystem regulieren & Ressourcen im Berufsalltag stärken – Körperwahrnehmung, Ruhe und Regeneration erproben mit Yin Yoga und Achtsamkeit – Aktivierung des Parasympathikus

Dienstag

08:00 – 09:00	Wahrnehmungskompetenz und Vitalität durch Bewegung und Atmung
10:15 – 12:30	– Atemrhythmus und Bewegung zur Regulation des Nervensystems – Alltagstaugliche Techniken für Energie, Ausgleich und Erholung
13:30 – 15:30	Selbststeuerung und innere Antreiber – Übung „Achtsame Begegnung“ – Präsenz und bewusste Reaktion – Selbstwirksamkeit der Resilienz & Umgang mit Ressourcen – Gesellschaftl. Anteil: Gesellschaftliche Leitbilder und innere Antreiber
19:30 – 21:00	Ein stabiles Nervensystem entwickeln – Autogenes Training – Sympathikus und Parasympathikus verstehen – Einführung in das Autogene Training mit Grundübung

Mittwoch

08:00 – 09:00	Wahrnehmungskompetenz vertiefen – Selbstregulation im Berufsalltag
10:00 – 12:30	– Regulation der Gedanken und des Nervensystems – Sanfte Yogaübungen für Ruhe und mentale Klarheit – Gesellschaftl. Anteil: Ressourcenorientierte Problemlösungsstrategien
14:00 – 16:15	Wahrnehmung als Anker – Präsenz im Moment – Übung „Wahrnehmen, was ist“ – Automatische Stressmuster durch Achtsamkeit unterbrechen

19:30 – 21:00	Regeneration zur Förderung eines regulierten Nervensystems – Yin Yoga & Entspannung: Ruhe, Wahrnehmen, Loslassen – Transfer regenerativer Momente in den Berufsalltag
---------------	---

Donnerstag

08:00 – 09:00	Gedankenmuster erkennen und regulieren
10:00 – 12:30	– Achtsamkeitsübung „Raus aus der Gedankenspirale“ – Gesellschaftl. Anteil: Gedankenmuster, Nervensystem und Arbeitskultur – Zuwendung statt Ignorieren – Selbstbeobachtung
14:00 – 15:00	Balance von Anspannung und Erholung
16:15 – 18:15	– Beobachtung äußerer Rhythmen als Spiegel innerer Zustände – Yin Yoga zur mentalen und emotionalen Regeneration

Freitag

08:00 – 09:00	Resilienz im Berufsalltag verankern – die persönliche Toolbox
10:00 – 13:00	– Achtsamkeitsübung „Innerer Check-in“ – Gedankenspiralen unterbrechen – Gesellschaftl. Anteil: Eigene Problemlösungsstrategien als Ressource für Resilienz – Meine Resilienztools – was unterstützt mich im Alltag? – Achtsamkeit & Yoga für mehr Balance und Zentrierung im Berufsalltag
14:00 – 16:00	Abschluss, Integration & Ausblick – Persönliche Resilienz-Tools zusammenstellen – Abschließende Meditation, Feedback und 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 Konzentration, Gelassenheit und Energie. Resilienz – die innere Widerstandskraft – lässt sich jedoch gezielt aufbauen: durch bewusste Atmung, Yoga, Achtsamkeit und ein besseres Verständnis der eigenen Stressreaktionen.

Angesprochen sind

- Berufstätige aller Branchen, die lernen möchten, ihr Nervensystem gezielt zu regulieren und Stresssituationen im Berufsalltag gelassener zu begegnen
- Beschäftigte in fordernden oder stark getakteten Arbeitsfeldern, die Yoga, Achtsamkeit und mentale Selbststeuerung als Ressource für ihren Berufsalltag nutzen möchten
- alle, die ihre Selbstwahrnehmung schärfen und einen eigenen „Resilienzkofter“ aus Atem-, Yoga- und Achtsamkeitstechniken für den Alltag aufbauen möchten

Warum gerade dieses Seminar?

Die Woche verbindet fundiertes Verständnis darüber, wie Stress entsteht und auf Körper und Nervensystem wirkt, mit erprobter Praxis: Yoga, Meditation, Atemtechniken und Autogenes Training werden nicht nur erklärt, sondern in kurzen und längeren Einheiten über fünf Tage hinweg eingeübt, reflektiert und auf den eigenen Berufsalltag übertragen. Ein gesellschaftspolitischer Anteil weitert dabei täglich den Blick: Wie prägen Leistungsdenken, ständige Erreichbarkeit und innere Antreiber unseren Umgang mit Belastung – und was lässt sich daran gemeinsam verändern?

Voraussetzungen

Keine. Yoga-, Meditations- oder 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 der eigenen Stressregulation auseinanderzusetzen.

Lerninhalte im Überblick

Ziel des Seminars ist es, dass die Teilnehmenden ihre persönliche Resilienz nachhaltig stärken und lernen, Belastungssignale frühzeitig zu erkennen, ihr Nervensystem gezielt zu regulieren und mit Achtsamkeit, Yoga und Atemtechniken gelassener durch den Berufsalltag zu gehen.

Wissensvermittlung, angeleitete Praxis und gemeinsame Reflexion sind dabei didaktisch eng miteinander verbunden: Jedes Thema wird zunächst eingeordnet, dann geübt und anschließend auf die eigene berufliche Situation bezogen.

Am Ende der Woche haben Sie gelernt:

- die eigene Stressreaktion sowie das Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus zu verstehen und gezielt zu regulieren;
- über Atmung, Yoga und Autogenes Training das Nervensystem zu beruhigen und die eigene Belastbarkeit zu stärken;
- automatische Gedankenmuster und innere Antreiber („Sei perfekt“, „Streng dich an“ u. a.) zu erkennen und bewusster mit ihnen umzugehen;
- Achtsamkeit als Ressource für Präsenz, Entscheidungsfähigkeit und Gelassenheit im Berufsalltag zu nutzen;
- eigene Problemlösungsstrategien und ein gesundes Zeitmanagement zu entwickeln;
- konkrete Übungen und Rituale als persönlichen „Resilienzkofter“ dauerhaft in den Berufsalltag zu 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, körperliche und mentale Belastungssignale früh zu erkennen und aktiv gegenzusteuern – bevor aus dauerhafter Anspannung Konzentrationsverlust, Fehler oder längere Ausfälle werden. Sie kommen mit konkreten, sofort einsetzbaren Werkzeugen zurück: Atemtechniken für fordernde Situationen, kurze Yoga- und Achtsamkeitsübungen für den Arbeitsplatz sowie Strategien zur bewussten Selbststeuerung.

Auch der gesellschaftspolitische Anteil der Woche wirkt in den Arbeitsalltag hinein: Ein bewussterer Umgang mit Leistungsdruck, inneren Antreibern und kollektiven Denkmustern stärkt Selbstverantwortung, Kommunikation und ein gesünderes Miteinander im Team.

Was das für Ihr Unternehmen bedeutet

- Prävention statt Ausfall – Belastung wird früh erkannt und selbstständig reguliert, statt sich aufzustauen
- Handlungsfähigkeit unter Druck – ein reguliertes Nervensystem sorgt für Konzentration, Gelassenheit und Entscheidungsfähigkeit
- Gesundere Arbeitskultur – die Auseinandersetzung mit inneren Antreibern und gesellschaftlichen Leistungsansprüchen fördert einen bewussteren Umgang mit Belastung im Team
- 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-, Yoga- und Achtsamkeitsübungen sind ohne Aufwand und Ausrüstung am Arbeitsplatz umsetzbar und wirken oft über die einzelne Person hinaus ins Team