



Stressbewältigung und Resilienzstrategien

Yoga im Dialog mit moderner Bildungs- und Arbeitswelt

Physische Resilienz zur Sicherung der Leistungsfähigkeit im (Berufs-)Alltag

1. Termin

- 01. – 05. März 2027
- Montag bis Freitag, 40 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten an 5 Tagen
- In den Räumen von ASHTANGA YOGA RAUM FRANKFURT
 - Die Räume werden als Tagungs-/ Praxis-/ Seminarraum genutzt

2. Zielgruppe

- Beschäftigte aller Branchen, Führungskräfte sowie Selbstständige, die präventive Strategien gegen arbeitsbedingte Fehlbelastungen und chronischen Stress im Berufsalltag entwickeln möchten.
- Personen mit überwiegend sitzenden, stehenden oder einseitigen körperlichen Tätigkeiten, die gezielt ergonomischen Fehlhaltungen vorbeugen und ihre physische Belastbarkeit und Beweglichkeit stärken wollen.
- Interessierte an wissenschaftlich fundierten Methoden der kognitiven und autonomen Selbstregulation, mentalen Stressreduktion und evidenzbasierten Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz.

3. Teilnehmerzahl

- Maximal 30 Personen



4. Didaktisch-methodischer Aufbau

- Die Vermittlung erfolgt über eine modulare Kombination aus theoretischen Wissensbausteinen, begleiteten Praxiseinheiten, moderierter Reflexion in der Gruppe und eigenständiger Anwendung.
- Der Fokus liegt auf dem direkten Transfer der Inhalte in die persönliche Arbeitsrealität.

5. Ziele der Veranstaltung

Übergeordnetes Lernziel

- Die Teilnehmenden setzen sich mit den praktischen und philosophischen Grundlagen des Yoga auseinander und reflektieren deren Bedeutung für moderne Arbeitswelt.
- Sie erwerben wissenschaftlich fundierte Kenntnisse über Stressentstehung und Stressbewältigung im beruflichen Kontext. Im Wesentlichen geht es darum, dass die Teilnehmenden Strategien entwickeln, um Handlungskompetenzen zur eigenständigen Prävention arbeitsbedingter Belastungen zu erwerben sowie Impulse für eine gesundheitsförderliche Arbeits- und Lebensgestaltung im gesellschaftlichen Kontext abzuleiten.
- Ein besonderer Fokus liegt hierbei auf der Befähigung zur aktiven demokratischen Teilhabe. Die Teilnehmenden erlernen, die ethischen Prinzipien der altindischen Philosophie (Yamas/Niyamas) als normative Leitplanken für zivilgesellschaftliches Engagement, vorurteilsfreien Diskurs im pluralistischen Raum und den Erhalt demokratischer Institutionen in einer sich wandelnden Gesellschaft zu nutzen.



Lernziele

- Grundlagenverständnis des autonomen Nervensystems
- Grundlagenverständnis von Sympathikus und Parasympathikus
- Zusammenhänge zwischen Stress, Atmung und Gesundheit erkennen
- Anatomie funktioneller Bewegung kennenlernen
- Neurobiologische Wirkungen von Yoga und Meditation im Bezug auf Stress verstehen lernen
- Strategien zur Stressbewältigung entwickeln (Resilienzstrategien)
- Körperwahrnehmung und Selbstregulation verbessern
- Atemtechniken zur Regulation von Belastungssituationen erlernen
- Individuelle Gesundheitsstrategien für den Berufsalltag entwickeln
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Reflektion eigener Belastungsmuster
- Stärkung von Konzentration und Resilienz

6. Wissenschaftlich-methodischer Hintergrund

- Das Seminar verbindet neurowissenschaftliche Erkenntnisse zur Stressforschung mit den Methoden der funktionellen Anatomie und der klassischen Yogaphilosophie.
- Im Fokus steht die gezielte Regulation des autonomen Nervensystems (Sympathikus und Parasympathikus) über Atem- und Bewegungsimpulse.
- Individuelle Handlungskompetenz (Mysore-Methode): Nutzung des eigenständigen Übungsformats zur bedarfsgerechten Anpassung von Bewegungsabläufen an das individuelle Belastungsprofil, um das eigene



Bewegungstempo, die Atemfrequenz und das Bewegungsausmaß individuell an den aktuellen Energie- und Belastungszustand anzupassen.

- Selbstwirksamkeit & Eigenverantwortung: Förderung der Körperwahrnehmung durch das schrittweise Erlernen einer selbstständigen Übungsabfolge, was die persönliche Handlungskompetenz und Selbstregulation im Berufsalltag nachhaltig stärkt.
- Durch die Kombination aus evidenzbasierten Theorie-Input-Einheiten und praxiserprobten Selbstregulations-Techniken erlernen die Teilnehmenden, Belastungsmuster frühzeitig zu erkennen, körperliche Verspannungen abzubauen und nachhaltige Resilienz im Alltag zu verankern.

7. Wochenplan - Kurzübersicht

	Tag 1 Stress verstehen	Tag 2 Gesundheits- förderung	Tag 3 Ergonomie & Resilienz	Tag 4 Selbstfürsorge & Arbeitsfähigkeit	Tag 5 Resilienzen aufbauen
Morgens (2x 45 Min.)	Funktionelle Bewegungspraxis (Ashtanga Yoga)	Funktionelle Bewegungspraxis (Ashtanga Yoga)	Funktionelle Bewegungspraxis (Ashtanga Yoga)	Funktionelle Bewegungspraxis (Ashtanga Yoga)	Funktionelle Bewegungspraxis (Ashtanga Yoga)
Vormittags (1x 45 Min.)	Atemtechniken Vegetative Regulation	Atemtechniken Reduktion von Stresshormonen	Atemtechniken Förderung Kreativität & Fokus	Atemtechniken Mehr Ausdauer im Alltag	Atemtechniken Akutregulation & Beruhigung
PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE
Vormittags (1x 45 Min.)	Stress verstehen Das Nervensystem kennenlernen	Atemphysiologie Auswirkung auf Stress & Hormone	Ergonomie und Haltung Funktionelle Anatomie des Schultergürtels	Ergonomie und Haltung Funktionelle Anatomie der Wirbelsäule	Herz-Kreislauf- System & chronische Belastung



	Tag 1 Stress verstehen	Tag 2 Gesundheits- förderung	Tag 3 Ergonomie & Resilienz	Tag 4 Selbstfürsorge & Arbeitsfähigkeit	Tag 5 Resilienzen aufbauen
Nachmittags (1x 45 Min.)	Sonnengrüße Achtsamkeit in Bewegung	Funktionelle Anatomie Beinachse	Kraft, Mobilität und Entlastung des Schulter- gürtels Teil 1	Sitzende Haltungen Auswirkung auf die Verdauung	Umkehrhaltungen Auswirkung auf das Herz- Kreislaufsystem
Nachmittags (1x 45 Min.)	Stressmodelle, Polyvagaltheorie & Yogakonzepte	Funktionelle Anatomie Standpositionen	Kraft, Mobilität und Entlastung des Schulter- gürtels Teil 2	Rückbeugen und Drehbewegung für ein ausgeglichenes Nervensystem	Integration in den (Berufs-) Alltag
PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE
Nachmittags (2x 45 Min.)	Yogaphilosophie & Ethik Yamas Teil 1	Yogaphilosophie & Ethik Yamas Teil 2	Yogaphilosophie & Ethik Niyamas Teil 1	Yogaphilosophie & Ethik Niyamas Teil 2	Psychosomatische Tiefen- entspannung & neuronale Integration

8. Tagesdetailpläne inkl. Didaktik & Methodik

Tag 1 (Montag): Stress verstehen - das Nervensystem kennenlernen

- **Morgens (2x 45 Min.) – Funktionelle Bewegungspraxis & Atemsynchronisation**

Ashtanga Yoga im Mysore-Stil zur Förderung der Eigenverantwortung. Liegt Fokus auf der Synchronisierung von Atem und Bewegung. Die Bewegung wird gleichmäßig bewusst ausgeführt und die Bewegungsabläufe jeden Tag etwas verfeinert, um die Gesundheit auf mehreren Ebenen zu fördern: Kraftaufbau, Flexibilität, Mobilisation des gesamten Körpers, Konzentration, Stressabbau durch Bewegung mit kombinierter ruhiger Atmung, Stressabbau durch Aufbau eines stärkeren Selbstbewusstseins durch eine selbständige, intensiv fordernde Yogapraxis.



Besonderer Vorteil des Ashtanga Yogasystems ist, dass auf individuelle Bedürfnisse und Gesundheitszustände geachtet wird. Jeder Teilnehmende lernt und übt im eigenen Tempo so, dass das Gelernte direkt nachhaltig auch im Alltag eigenständig angewendet werden kann.

Die Teilnehmenden erlernen die Verfeinerung von Bewegungsabläufen zur Förderung von Kraft, Flexibilität und mentaler Fokussierung. Das selbstständige Üben im eigenen Tempo schult die Eigenverantwortung und überwindet starre Leistungsmuster – direkt übertragbar auf die unterschiedlichsten Ebenen des Alltags.

Methode/Didaktik: Anleitende & individuelle Korrektur im Mysore-Stil (differenziertes Einzeltraining im Gruppensetting), Bewegungspraxis, Selbsterfahrung.

- **Vormittags (1x 45 Min.) – Atemtechniken / Vegetative Regulation**

Einführung in Pranayama. Systematisches Training zur Beeinflussung der Herzfrequenzvariabilität (HRV). Die Teilnehmenden erlernen neurophysiologische Regulationsmechanismen zur bewussten Aktivierung des Parasympathikus als direkt abrufbares Werkzeug zur Akut-Stressregulation in hochbelasteten Phasen des Arbeitsalltags → Atemtechniken, um Sympathikus & Parasympathikus anzusteuern und auszugleichen.

Methode/Didaktik: Trainer-Demonstration, praktische Einzelübung mit geführter Atemanleitung, Wahrnehmungsschulung.

- **PAUSE – 90 Minuten**

- **Vormittags (1x 45 Min.) – Stress verstehen - das Nervensystem kennenlernen**



Interdisziplinärer Vortrag über den Aufbau des Nervensystems und das hormonelle System. Abgrenzung von Eustress und Distress. Analyse pathophysiologischer Prozesse im Körper bei chronischer beruflicher Überlastung.

In diesem Vortrag erlangen die Teilnehmenden einen Überblick über den Aufbau des Nervensystems sowie dessen Zusammenarbeit mit dem hormonellen System. Positiver Stress versus negativen Stress - was passiert im Körper bei einer Stresssituation?

Methode/Didaktik: Interaktiver Impulsvortrag mit visueller Unterstützung, moderierte Diskussion im Plenum.

Nachmittags (1x 45 Min.) – Sonnengrüße - Achtsamkeit in Bewegung

Durch die detaillierte Bearbeitung der Sonnengrüße erlernen die Teilnehmenden gesunde Bewegungsmuster zur Kompensation von Bewegungsmangel am Arbeitsplatz und zur Gesunderhaltung des Bewegungsapparates (Ergonomie). Jede Haltung und jeder Übergang der Sonnengrüße werden genauer analysiert, um eine gesunde und stärkende Yogapraxis aufzubauen. Das Gelernte wird am nächsten Tag in die Yogapraxis integriert.

Methode/Didaktik: Detailanalyse von Bewegungsabläufen, Demonstration, praktische Bewegungsausführung in der Gruppe.

- **Nachmittags (1x 45 Min.) – Stressmodelle, Polyvagaltheorie und Yogakonzepte**

Einführung in kognitive Stressmodelle (Lazarus, objektive Reize vs. Subjektiver Bewertung). Die Rolle des autonomen Nervensystems bei der Wahrnehmung von (psychologischer) Sicherheit und Gefahr im Teamgefüge nach der Polyvagaltheorie.



Stressmodelle werden erklärt, die Entstehung von Stress und seine Folgen werden erarbeitet. Stress entsteht nicht nur durch ein Ereignis, sondern besonders dadurch, wie wir diesen bewerten. Die Polyvagaltheorie beschreibt, wie unser autonomes Nervensystem auf Sicherheit oder Gefahr reagiert. Yoga versteht Gesundheit als Gleichgewicht von Körper, Geist und Atem. Durch gezielte Übungen kann Yoga helfen, Stress abzubauen, das Nervensystem zu regulieren und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Methode/Didaktik: Theorie-Input, Fallbeispielanalyse, kurze Reflexion in Partnerarbeit.

- **PAUSE – 60 Minuten**
- **Nachmittags (2x 45 Min.) – Ethische Leitlinien und Werteorientierung im Alltag, basierend auf der klassischen Yogaphilosophie: Yamas Teil 1 – Gesellschaftliche und professionelle Interaktion im (Berufs-)Alltag**

Die Yogaphilosophie vermittelt Werte, die auch im (Berufs-)Alltag zu einem respektvollen und gesunden Miteinander beitragen können. Besonders wichtig sind die **Yamas** (Umgang mit Anderen) und **Niyamas** (Umgang mit sich selbst). Die Yogaphilosophie unterstützt durch Achtsamkeit, Respekt, Ehrlichkeit und Selbstfürsorge ein ethisches und gesundes Handeln im (Berufs-)Alltag.

Analyse der ersten Prinzipien des achtgliedrigen Pfades nach Patanjali im Kontext moderner (Arbeits-)Beziehungen:

- Ahimsa (Gewaltlosigkeit/Fehlerkultur): Förderung einer wertschätzenden Kommunikation und eines gewaltfreien Umgangs im (Berufs-)Alltag; Abbau von psychischem Druck und destruktiver Selbstkritik.



- Satya (Wahrhaftigkeit/Transparenz): Authentisches und transparentes Handeln im Beruf und Alltag; Mut zu konstruktivem Feedback und dem Aufzeigen von Überlastungsgrenzen.
- Asteya (Nicht-Stehlen/Ressourceneffizienz): Respekt vor den Ressourcen anderer (kein Diebstahl von Zeit durch z. B. ineffiziente Meetings, Anerkennung geistigen Eigentums von Kollegen/Freunden/Bekannten).

Methode/Didaktik: Moderierte Podiums- und Gruppendiskussion, Erarbeitung von Praxisszenarien.

Tag 2 (Dienstag): Gesundheitsförderung Atmung und Pranayama

- **Morgens (2x 45 Min.) Funktionelle Bewegungspraxis & Atemsynchronisation**

Der Ashtanga Yoga im Mysore-Stil zur Förderung der Eigenverantwortung. Der Fokus liegt auf der Synchronisierung von Atem und Bewegung. Die Bewegung wird gleichmäßig bewusst ausgeführt und die Bewegungsabläufe jeden Tag etwas verfeinert, um die Gesundheit auf mehreren Ebenen zu fördern: Kraftaufbau, Flexibilität, Mobilisation des gesamten Körpers, Konzentration, Stressabbau durch Bewegung mit kombinierter ruhiger Atmung, Stressabbau durch Aufbau eines stärkeren Selbstbewusstseins durch eine selbständige, intensiv fordernde Yogapraxis.

Die Teilnehmenden erlernen die Verfeinerung von Bewegungsabläufen zur Förderung von Kraft, Flexibilität und mentaler Fokussierung. Das selbstständige Üben im eigenen Tempo schult die Eigenverantwortung und überwindet starre Leistungsmuster – direkt übertragbar auf die unterschiedlichsten Ebenen des Alltags.



Fortführung der autonomen Praxis. Integration der Bewegungsergonomie von Tag 1. Förderung von Konzentration und propriozeptiver (tiefensensibler) Wahrnehmung.

Methode/Didaktik: Individualisierte, geführte und eigenständige Bewegungssequenzierung mit Einzelkorrektur.

- **Vormittags (1x 45 Min.) – Atemübungen / Reduktion von Stresshormonen**

Verschiedene Atemübungen aus dem Yogakontext werden gelernt, um das Nervensystem zu schulen. Besonderer Fokus liegt auf langsames, gleichmäßiges Atmen als Werkzeug um das Nervensystem zu balancieren und eine kognitive Entlastung zu ermöglichen → Atemtechniken zur Reduktion von Stresshormonen.

Methode/Didaktik: Praktische Übungsanleitung, Eigenbeobachtung, Integrationspraxis.

Vertiefung von Ujjayi-Atmung und Verlangsamung des Atemzyklus. Praktische Erprobung von Atemmustern zur Senkung des Cortisolspiegels und zur mentalen Entlastung.

- **PAUSE – 90 Minuten**

- **Vormittags (1x 45 Min.) – Atemphysiologie - Auswirkung auf Stress & Hormone**

Atemphysiologie & psychosomatische Wechselwirkungen - die Rolle des Zwerchfells für die Rumpfstabilität, Organperfusion und die Aktivierung des Nervus Vagus. Wissenschaftliche Evidenz zur Atembewegung als Schnittstelle zwischen Psyche und Kognition im (Arbeits-)Alltag.



Die Atmung versorgt den Körper mit Sauerstoff und entfernt Kohlendioxid. Die Atmung wird automatisch vom Atemzentrum im Gehirn gesteuert, kann aber auch bewusst beeinflusst werden (z. B. bei Atemübungen im Yoga).

Die Bewegung des Zwerchfells und eine ruhige Atmung hilft einer besseren Sauerstoffversorgung, hilft zu entspannen und ermöglicht eine positive Stressregulation. Außerdem hat das Zwerchfell eine wichtige Rolle um Rumpfstabilität aufzubauen und seine Bewegung hat einen fundamentalen Einfluss auf die Durchblutung und die Funktion der Bauchorgane.

Die Atemphysiologie hat einen enormen Einfluss auf alle Körpersysteme. Diese werden genau erläutert, um diese Kenntnisse später in die Praxis umzusetzen. Die Atmung kann Ursachen von Stress mildern und den Hormonhaushalt beeinflussen; insbesondere hinsichtlich der Stresshormone.

Methode/Didaktik: Evidenzbasierter Lehrvortrag mit visueller Veranschaulichung, Fragerunde im Plenum.

- **Nachmittags (1x 45 Min.) – Funktionelle Anatomie - Die Beinachse**

Fokus auf Beinachsen, Knie, Hüfte und Becken. Prävention von Haltungsschäden und degenerativen Gelenkerkrankungen durch monotone Steh- oder Sitzhaltungen im (Berufs-)Alltag.

Anatomiekenntnisse helfen dabei, Bewegungen besser zu verstehen und gesund auszuführen. Sie fördern eine gute Körperhaltung, beugen Verletzungen vor und verbessern die Bewegungsqualität.

Methode/Didaktik: Anatomische Demonstration an Modellen/Grafiken, biomechanische Haltungsanalyse.



- **Nachmittags (1x 45 Min.) – Funktionelle Anatomie – Die Standpositionen & Partnerübungen**

Praktische Umsetzung der anatomischen Grundlagen in Stehhaltungen. Schulung von Balance, Stabilität und "Grounding" (Körperpräsenz) als Tool für ein souveränes Auftreten in Verhandlungen und Stresssituationen.

Praktische Ausführung der Standpositionen im Detail und mit Partnerübungen. Eine gute Körperausrichtung verbessert Koordination und Gleichgewicht und reduziert das Risiko von Schmerzen und Verletzungen.

Methode/Didaktik: Interaktives Partnerübungssystem, korrigierende Bewegungspraxis, Feedback.

- **Nachmittags (2x 45 Min.) – Ethische Leitlinien und Werteorientierung im Alltag, basierend auf der klassischen Yogaphilosophie: Yamas Teil 2 – Integrität und Energiemanagement**

Wiederholung/Rekapitulation der Nachmittags-Ethik-Stunde und Fortführung der ethischen Prinzipien der Yamas bezogen auf die gesellschaftlich, berufliche und soziale (Selbst-)Verantwortung:

- Brahmacharya (Maßhalten/Work-Life-Balance): Achtsamer Umgang mit den eigenen Leistungskapazitäten. Prävention von Selbstausschöpfung (Präsentismus) und Etablierung nachhaltiger Erholungsphasen im (Berufs-)Alltag.
- Aparigraha (Nicht-Anhaften/Change-Management): Flexibilität im Umgang mit betrieblichen, sozialen, gesellschaftlichen Veränderungen und Agilität. Loslassen von starren, überholten Mustern und Reduktion von ungesundem Perfektionismus.



Zusätzlich werden an diesem Nachmittag auch die fünf Yamas auf die persönliche Yogapraxis in Zusammenhang gebracht und mögliche, individuelle Umsetzungsbeispiele für den persönlichen (Arbeits-)Alltag und die persönliche Yogapraxis erarbeitet: Selbstreflektion, Impulsgespräche, Gruppenarbeit und Transfercoaching.

Methode/Didaktik: Impulsgespräche, Kleingruppenarbeit & Selbstreflexion.

Tag 3 (Mittwoch): Ergonomie, Haltung und strukturelle Resilienz

- **Morgens (2x 45 Min.) – Funktionelle Bewegungspraxis & Atemsynchronisation**

Ashtanga Yoga im Mysore-Stil zur Förderung der Eigenverantwortung. Der Fokus liegt auf der Synchronisierung von Atem und Bewegung. Die Bewegung wird gleichmäßig bewusst ausgeführt und die Bewegungsabläufe jeden Tag etwas verfeinert, um die Gesundheit auf mehreren Ebenen zu fördern: Kraftaufbau, Flexibilität, Mobilisation des gesamten Körpers, Konzentration, Stressabbau durch Bewegung mit kombinierter ruhiger Atmung, Stressabbau durch Aufbau eines stärkeren Selbstbewusstseins durch eine selbständige, intensiv fordernde Yogapraxis.

Die Teilnehmenden erlernen die Verfeinerung von Bewegungsabläufen zur Förderung von Kraft, Flexibilität und mentaler Fokussierung. Das selbstständige Üben im eigenen Tempo schult die Eigenverantwortung und überwindet starre Leistungsmuster – direkt übertragbar auf die unterschiedlichsten Ebenen des Alltags.

Vertiefung der eigenständigen Sequenzierung. Zielgerichteter Aufbau physischer Ausdauer und psychischer Resilienz gegenüber Monotonie.



Methode/Didaktik: Gruppenpraxis im Mysore-Stil, individuelle Ausrichtungsunterstützung.

- **Vormittags (1x 45 Min.) – Atemtechniken zur Förderung von Kreativität und Fokus**

Verschiedene Atemübungen aus dem Yogakontext werden gelernt, um das Nervensystem zu schulen. Einführung in ausgleichende Techniken (Nadi Shodhana). Gezielte Harmonisierung der Gehirnhälften zur Förderung von Kreativität und Fokus im Rahmen komplexer Problemlösungen.

Methode/Didaktik: Anleitende Gruppenpraxis, Selbstbeobachtung, Erfahrungsaustausch im Plenum.

- **PAUSE – 90 Minuten**

- **Vormittags (1x 45 Min.) – Funktionelle Anatomie des Schultergürtels – Ergonomie und Haltung im Berufsalltag**

Die Teilnehmenden lernen die funktionelle Anatomie des Schultergürtels sowie dessen Bedeutung für eine gesunde Körperhaltung und ergonomisches Arbeiten kennen.

Neben der physischen Ergonomie am Arbeitsplatz (Prävention von Muskel-Skelett-Erkrankungen) reflektieren die Teilnehmenden die Wechselwirkung zwischen physischer und psychischer Haltung ('Embodiment').

Sie erarbeiten Strategien zur Stärkung der inneren Haltung (Resilienz, professionelle Distanzierungsfähigkeit) im Umgang mit beruflichen Konflikten und Arbeitsverdichtung. Eine gesunde Haltung verbessert die Bewegungsqualität und trägt zur Vorbeugung von Schmerzen und Verletzungen bei.



Dies ist besonders wichtig für Menschen die viel am Schreibtisch sitzen müssen oder monotone Bewegungen im Alltag ausführen müssen.

Methode/Didaktik: Theorie-Input, anschauliche Modellpräsentation, Haltungstests in Partnerarbeit.

- **Nachmittags (2x 45 Min.) – Kraft, Mobilität & Entlastung des Schultergürtels – Teil 1 & 2**

Durch gezielte Yogaübungen werden Beweglichkeit, Stabilität und Körperwahrnehmung gefördert, um Verspannungen vorzubeugen und Fehlhaltungen zu reduzieren.

Präzise und Detailliert werden Bewegungsabläufe erläutert, optimiert und verfeinert, so dass neue gesunde Bewegungsmuster mit Leichtigkeit für den (Arbeits-)Alltag etabliert werden können.

Methode/Didaktik: Demonstrations- und Übungseinheiten im Stehen/Sitz, Bewegungskorrektur.

- **PAUSE – 60 Minuten**

- **Nachmittags (2x 45 Min.) – Ethische Leitlinien und Werteorientierung im Alltag, basierend auf der klassischen Yogaphilosophie: Niyamas Teil 1 – Selbstfürsorge und innere Struktur im (Berufs-)Alltag**

Anwendung der ethischen Prinzipien auf die eigene Person zur Stärkung der inneren Widerstandskraft (Salutogenese):

- Saucha (Reinheit/Mentales Detoxing): Strukturierung des Alltags sowie des digitalen Raums (Informationsüberflutung reduzieren). Mentale Hygiene zur Abgrenzung von emotionalen Belastungen im sozialen und beruflichen Umfeld.



- Santosha (Zufriedenheit/Ressourcenfokus): Kultivierung einer lösungsorientierten (statt einer problemfokussierten) Haltung. Anerkennung von Etappensiegen zur Stärkung der intrinsischen Motivation.

Methode/Didaktik: Impulsgespräche, Kleingruppenarbeit & Selbstreflexion.

Tag 4 (Donnerstag): Selbstfürsorge, Meditation und Neurobiologie - nachhaltige Arbeitsfähigkeit

- **Morgens (2x 45 Min.) – Funktionelle Bewegungspraxis & Atemsynchronisation**

Ashtanga Yoga im Mysore-Stil zur Förderung der Eigenverantwortung. Der Fokus liegt auf der Synchronisierung von Atem und Bewegung. Die Bewegung wird gleichmäßig bewusst ausgeführt und die Bewegungsabläufe jeden Tag etwas verfeinert, um die Gesundheit auf mehreren Ebenen zu fördern: Kraftaufbau, Flexibilität, Mobilisation des gesamten Körpers, Konzentration, Stressabbau durch Bewegung mit kombinierter ruhiger Atmung, Stressabbau durch Aufbau eines stärkeren Selbstbewusstseins durch eine selbständige, intensiv fordernde Yogapraxis.

Die Teilnehmenden erlernen die Verfeinerung von Bewegungsabläufen zur Förderung von Kraft, Flexibilität und mentaler Fokussierung. Das selbstständige Üben im eigenen Tempo schult die Eigenverantwortung und überwindet starre Leistungsmuster – direkt übertragbar auf die unterschiedlichsten Ebenen des Alltags.

Anwendung und Festigung der erlernten Gesamtkette unter Berücksichtigung individueller Modifikationen zur Schmerzprävention.

Methode/Didaktik: Individuell angepasste Bewegungspraxis, Fokus auf Eigenverantwortung und Selbstregulation.



- **Vormittags (1x 45 Min.) – Atemübungen / Erhalt der Vitalität im Alltag**

Kombination von Atembewegung und kognitiver Fokussierung zur Vermeidung des "Nachmittagstiefs" und zur Steigerung der Konzentrationsausdauer.

Methode/Didaktik: Anleitende Gruppenpraxis, Selbstbeobachtung, Erfahrungsaustausch im Plenum.

- **PAUSE – 90 Minuten**

- **Vormittags (1x 45 Min.) – Funktionelle Anatomie der Wirbelsäule – Ergonomie und Haltung im (Berufs-)Alltag**

Das Verständnis der funktionellen Anatomie der Wirbelsäule und der Wirkmechanismen der Ausrichtung der Wirbelsäule sind für die Gesundheit fundamental. Die Beweglichkeit und Stabilität der Wirbelsäule haben einen enormen Einfluss auf die Atmung, die Verdauung, das Nervensystem und die Blutzirkulation. In dieser Einheit wird die Wirbelsäule nicht nur als Teil des Bewegungsapparates betrachtet, sondern auch deren Einfluss für alle weiteren Körpersysteme werden genau erläutert. Biomechanik der Bandscheiben und Prävention von Bandscheibenvorfällen.

Methode/Didaktik: Visueller Lehrvortrag, Modell-Demonstration, Haltungsschulung.

- **Nachmittags (1x 45 Min.) – Sitzende Haltungen - Auswirkung auf Verdauung und Nervensystem**

Sitzende Haltungen im Yoga verbessern die Beweglichkeit von Hüften, Becken und Wirbelsäule. Die Rücken-, Gesäß- und Beinmuskulatur wird gedehnt, eine aufrechte Haltung fördert. Dies hilft die Körperwahrnehmung und die Sitzhaltung auch im Alltag zu optimieren. Die Vorbeugenden Asanas massieren



die inneren Organe und helfen das Nervensystem zu beruhigen und die Verdauung zu verbessern.

Praktische Erarbeitung sitzender Asanas zur Dehnung der Rumpf- und Hüftmuskulatur. Förderung der Durchblutung des Verdauungstrakts zur Kompensation von stressbedingten psychosomatischen Magen-Darm-Beschwerden.

Methode/Didaktik: Geführte Haltungspraxis auf der Matte/auf Stühlen, Selbsterfahrung.

- **Nachmittags (1x 45 Min.) – Rückbeugen und Rotationen - für eine gute Haltung und balanciertes Nervensystem**

Rückbeugen, Drehübungen (Rotationen) und Vorbeugen helfen den gesamten Körper zu mobilisieren und tragen somit einen wichtigen Beitrag für eine verbesserte Beweglichkeit, muskuläre Stabilität und gesunde Körperhaltung. Dies hilft außerdem eine bessere Körperwahrnehmung zu schulen und fördern eine tiefere Atmung.

Gezielte Mobilisation der Wirbelsäule in alle Bewegungsrichtungen zur Entlastung der austretenden Spinalnerven und zur Förderung einer tieferen Atmung.

Methode/Didaktik: Anleitendes Praxistraining, Partner-Checks zur Bewegungsausführung.

- **PAUSE – 60 Minuten**



- **Nachmittags (2x 45 Min.) – Ethische Leitlinien und Werteorientierung im Alltag, basierend auf der klassischen Yogaphilosophie: Niyamas Teil 2 – Sinnstiftung, Disziplin und gesellschaftliche Verantwortung im (Berufs-)Alltag**

- Tapas (Disziplin/Feuer/Willenskraft): Entwicklung von Ausdauer und Frustrationstoleranz bei langfristigen Projekten oder schwierigen Phasen im (Arbeits-)Alltag. Konstruktiver Umgang mit Widerständen.
- Svadhyaya (Selbstreflexion/Weiterbildung): Kontinuierliche Überprüfung des eigenen Handelns, der eigenen Werte und Vorurteile. Förderung der lebenslangen Lernbereitschaft im Sinne der beruflichen und persönlichen Weiterentwicklung.
- Ishvara Pranidhana (Vertrauen/Hingabe/Sinnstiftung): Einbettung der eigenen Arbeit in einen größeren, sinnstiftenden Kontext. Akzeptanz von Dingen, die außerhalb des eigenen Kontrollbereichs liegen (Ambiguitätstoleranz), um psychischen Verschleiß in bürokratischen oder starren Strukturen zu vermeiden.

Methode/Didaktik: Impulsgespräche, Kleingruppenarbeit & Selbstreflexion.

Tag 5 (Freitag): Resilienzen entwickeln, verankern und sozialer Transfer

- **Morgens (2x 45 Min.) – Funktionelle Bewegungspraxis & Atemsynchronisation**

Ashtanga Yoga im Mysore-Stil zur Förderung der Eigenverantwortung. Der Fokus liegt auf der Synchronisierung von Atem und Bewegung. Die Bewegung wird gleichmäßig bewusst ausgeführt und die Bewegungsabläufe jeden Tag etwas verfeinert, um die Gesundheit auf mehreren Ebenen zu fördern: Kraftaufbau, Flexibilität, Mobilisation des gesamten Körpers, Konzentration, Stressabbau durch Bewegung mit kombinierter ruhiger Atmung, Stressabbau



durch Aufbau eines stärkeren Selbstbewusstseins durch eine selbständige, intensiv fordernde Yogapraxis.

Die Teilnehmenden erlernen die Verfeinerung von Bewegungsabläufen zur Förderung von Kraft, Flexibilität und mentaler Fokussierung. Das selbstständige Üben im eigenen Tempo schult die Eigenverantwortung und überwindet starre Leistungsmuster – direkt übertragbar auf die unterschiedlichsten Ebenen des Alltags.

Abschluss der Praxiswoche. Konsolidierung einer eigenständig durchführbaren Kurzsequenz (Heimpraxis) zur nachhaltigen Integration in den (Berufs-)alltag.

Methode/Didaktik: Selbstständige Bewegungspraxis unter Beobachtung.

- **Vormittags (1x 45 Min.) – Atemübungen / Akutregulation & Beruhigung**

Erlernen von Atemtechniken zur schnellen Beruhigung bei Panik- oder Überforderungsreaktionen im Alltag oder Job (z. B. vor Vorträgen, Krisengesprächen).

Anleitende Gruppenpraxis, Selbstbeobachtung, Erfahrungsaustausch im Plenum.

- **PAUSE – 90 Minuten**

- **Vormittags (1x 45 Min.) – Das Herz-Kreislauf-System & chronische Belastung**

Die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems spiegelt sich in dem gesamten Organismus wider. Anatomische Erkenntnisse und wissenschaftliche Studien zeigen uns wie durch ausgeglichene Bewegung, gesunde Ernährung und eine gute Work-Life Balance wir das Herz-Kreislaufsystem positiv unterstützen können.



Wissenschaftliche Evidenz zur Reduktion von Bluthochdruck und kardiovaskulären Risiken durch Achtsamkeits- und Bewegungspraxis.

Methode/Didaktik: Evidenzbasierter Impulsvortrag, Diskussion wissenschaftlicher Studien.

- **Nachmittags (1x 45 Min.) – Umkehrhaltungen und die Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem & venöse Entlastungsstrategien**

Umkehrhaltungen fördern Gleichgewicht, Körperwahrnehmung, Stabilität und den venösen Rückfluss aus den unteren Extremitäten. Richtig ausgeführt können sie das körperliche und mentale Wohlbefinden unterstützen. Korrekte Ausführung und alternative Übungen bei gesundheitlichen Kontraindikationen werden erläutert.

Einführung in (wenn nötig modifizierte) Umkehrhaltungen zur Förderung des venösen Rückflusses und zur Entlastung des Herz-Kreislauf-Systems nach langem Stehen/Sitzen.

Methode/Didaktik: Demonstrations- und Praxis-Workshop mit Hilfsmitteln

- **Nachmittags (1x 45 Min.) – Integration in den (Berufs-)Alltag**

Erarbeitung eines individuellen Übungsplanes für den (Berufs-)Alltag. Erlernte Kompetenzen werden somit in das tägliche Leben übertragen.

Den Abschluss bildet ein moderierter Transferworkshop. Hierbei reflektieren die Teilnehmenden die Wirksamkeit der verschiedenen Wocheninhalte und brechen die erlernten Techniken auf "Mikro-Routinen" (z. B. 5-minütige Atem- und Entspannungssequenzen) herunter, die sich ohne logistischen Aufwand direkt in den Pausenzeiten des Alltags umsetzen lassen.

Methode/Didaktik: Einzelarbeit mit Transfer-Workbook, Erstellung persönlicher Handlungspläne.



- **PAUSE – 60 Minuten**
- **Nachmittags (2x 45 Min.) – Methoden der psychosomatischen Tiefenentspannung und neuronale Integration als nachhaltige Resilienzstrategie im (Berufs-)Alltag**

Methodengeleitetes Praxistraining, geleitete Selbstwahrnehmung, geleitete Reflektion und interaktiver Transferworkshop.

Die Teilnehmenden erlernen evidenzbasierte Methoden der tiefengreifenden myofaszialen und neuronalen Entlastung. Sie sind in der Lage, diese Techniken als gezielte Interventionsstrategien zur Vermeidung von stressbedingten Erschöpfungszuständen (Burnout-Prophylaxe) in ihre alltägliche Arbeitsorganisation zu integrieren. Sie entwickeln die Kompetenz, chronische Aktivierungszustände des sympathischen Nervensystems eigenständig zu erkennen und durch gezielte Reizreduktion zu regulieren.

Die fortschreitende Flexibilisierung und Verdichtung der modernen Arbeitswelt verlangt von Arbeitnehmenden eine permanent hohe kognitive und emotionale Anpassungsleistung. Zum Abschluss der Seminarwoche setzen sich die Teilnehmenden intensiv mit der Kehrseite von Leistungsbereitschaft auseinander: der bewussten, systemischen Regeneration.

Im ersten Teil der Lehr-Einheit wird eine gezielte physische Entlastung des Bewegungsapparates angestrebt, wodurch das myofasziale Gewebe (Faszien) systematisch rehydriert und der Tonus chronisch überlasteter Muskelgruppen (insbesondere im Lendenwirbel- und Nackenbereich) gesenkt wird. Dies dient der direkten Prävention von Muskel-Skelett-Erkrankungen, die durch monotone Arbeitshaltungen entstehen.



Im zweiten Teil wird die Methode des Yoga Nidra (psychologischer Schlaf) als neurophysiologisches Werkzeug zur kognitiven Entlastung ("Mental Detoxing") praktisch erprobt. Diese systematische Form der Tiefenentspannung führt die Gehirnwellenaktivität nachweislich in den Alpha- und Theta-Bereich, was zu einer tiefgreifenden Reduktion von Stresshormonen (Cortisol und Adrenalin) führt. Die Teilnehmenden erfahren den bewussten Übergang von der Handlungs- in die Erholungsphase.

Methode/Didaktik: Geführte Tiefenentspannungs-Meditation im Liegen, moderierter Abschluss-Workshop, Ziel-Sharing, Seminar-Evaluation.