



Titel der Bildungsurlaubsveranstaltung:

„Ashtanga Yoga, Achtsamkeit und Meditation zur Erkennung und Bewältigung von Stress im beruflichen und privaten Umfeld – Aufbau von Resilienzstrategien im Spannungsfeld von Arbeitswelt und Gesellschaft.“

Termine der Veranstaltung:

04.05.2026 – 08.05.2026

14.09.2026 – 18.09.2026

02.11.2026 – 06.11.2026

Zielgruppe:

- Menschen, die den Wunsch nach Entschleunigung und bewussterem Leben verspüren und alltagspraktische Werkzeuge zur Stressbewältigung erlernen möchten.
- Menschen, die ihre berufliche und private Praxis im Spannungsfeld von Selbstfürsorge, demokratischer Verantwortung und gesellschaftlicher Vielfalt reflektieren möchten.
- Menschen, die die Welt des Ashtanga Yoga kennenlernen möchten und durch Ashtanga Yoga ihre physische, psychischen sowie energetische Anatomie kennenlernen und in Einklang bringen möchten.

Teilnehmerzahl: maximal 30

Ziele der Veranstaltung:

- Achtsamkeit im Arbeitsalltag und gesellschaftlichen Umfeld kultivieren
- Stressmuster erkennen und verändern
- Mehr Gelassenheit und Präsenz entwickeln
- Stärkung von Demokratie- & Inklusionsverständnis

Referenten:

- Christian O. Braun (Ashtanga Yoga)
- Kerstin Huber (Achtsamkeit & Meditation)
- Selime Özbek (Coaching & Entwicklung)
- Dr. Anke Vogel (Politische Bildung)



Stundentafel:

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 10:30 2x 45 Min.	Ashtanga Yoga	Ashtanga Yoga	Ashtanga Yoga	Ashtanga Yoga	Nationalsozialismus: Exklusion als Herrschaftsprinzip
10:30 - 12:00 2x 45 Min.	Einführung: Identifikation individueller Stressmuster	Stressmuster und Reflektion	Wahrnehmen emotionaler Reaktionen im Alltag	Entwicklung Persönlicher Resilienzstrategien	
12:00 - 13:00	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
13:00 - 14:30 2x 45 Min.	Vertiefung: Identifikation individueller Stressmuster	Selbstreflexion durch Schreiben und Dialog	Übertragung der Praxis in Verschiedene Lebensbereiche	Nachhaltige Implementierung im Berufsleben	Ausgrenzung verstehen und Demokratie schützen
14:30 - 16:00 2x 45 Min.	Einführung in Achtsamkeit & Meditation	Meditation & Bodyscan	Aufmerksamkeit, Atembeobachtung & Meditation	Achtsamkeit, Mindfulness & Meditation	Inklusion als Demokratisches Gegenprinzip



Ashtanga Yoga

Zielsetzung: Resilienz durch den Fokus auf Stressprävention und Selbstmanagement im Berufsalltag mittels Ashtanga Yoga im traditionellen Mysore Unterrichtsstil (Prinzipien der Selbstpraxis)

- In der modernen Arbeitswelt führen permanente Erreichbarkeit, Bewegungsmangel (Sitzberufe) und steigende psychische Anforderungen häufig zu Stresssymptomen und Leistungsabfall. Dieser Teil des Kurses vermittelt die Grundlagen des Ashtanga Yoga als systematisches Werkzeug zur individuellen Stressregulation und Resilienzsteigerung.
- Die Teilnehmenden erlernen das Tristana-Prinzip (fokussierte Atmung, Konzentrationspunkte und energetische Stabilität), um die eigene Selbstwahrnehmung zu schärfen und dazu den Aufbau einer autonomen Yogapraxis (Mysore-Stil) der grundlegenden, fundamentalen Ashtanga Yoga Sequenz. Dieser methodische Wechsel von der lehrkraftzentrierten Anleitung hin zur Eigenverantwortung spiegelt moderne Anforderungen an das Selbstmanagement im Beruf wider: Die Fähigkeit, auch unter Belastung konzentriert, stabil und handlungsfähig zu bleiben.

Inhalte & Transfer:

- Physische Ebene: Gezielter Ausgleich zu einseitigen Belastungen im Arbeitsalltag (Prävention von Rückenbeschwerden, Förderung der Mobilität).
- Mentale Ebene: Techniken zur psychischen Stärkung und emotionalen Stabilität (Burnout-Prophylaxe).

Methodik:

- Transfer von der Fremdsteuerung zur Selbststeuerung.
- Die Teilnehmenden lernen, Belastungsgrenzen eigenständig zu erkennen und die Intensität ihrer Praxis (und damit ihrer täglichen Arbeitsbelastung) anzupassen.

Wissenschaftlicher Hintergrund:

- Einfluss der Atemtechniken (Ujjayi) auf (u. a.) das vegetative Nervensystem (Sympathikus/Parasympathikus) zur aktiven Stressreduktion.



- Körperliche Bewegung wirkt nachweislich Stress reduzierend. Die intensiven Wechsel zwischen Dehnung, Bewegung und Kräftigung bauen Stresshormone ab, Glückshormone auf und fördern neben einem Aufbau eines allgemeinen Wohlbefindens auch einen gesünderen, ausgeglicheneren Schlaf (u. v. w.).

Tag 1 (Montag): Grundlagen der Yogapraxis und der damit verbundenen Stressregulation in der Praxis sowie im privaten und beruflichen Alltag (2x 45 Min.)

- 09:00 – 09:20 Uhr: Theoretische Einführung in das Ashtanga Yoga
- 09:20 – 09:35 Uhr: Einführung in die Atemphysiologie der Ujjayi-Atmung als Werkzeug zur sofortigen Senkung des Stresslevels am Arbeitsplatz.
- 09:35 – 10:15 Uhr: Einführung in die dynamischen Bewegungsabfolgen (Sonnengrüße A & B) zur Förderung der physischen Resilienz.
- 10:15 – 10:30 Uhr: Angeleitetes Regenerationsmanagement (Endentspannung) zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit durch Ruhephasen.

Tag 2 (Dienstag): Fokus und Stabilität im Prozess (2x 45 Min.)

- 09:00 – 09:20 Uhr: Vertiefung der Selbststeuerungskompetenz durch die Anwendung der gelernten Atem- und Bewegungsfolgen (Sonnengrüße A & B).
- 09:20 – 09:45 Uhr: Mentales Training durch Drishtis (Blickpunkte) und Bandhas (Energiearbeit) zur Steigerung der kognitiven Fokussierung bei komplexen Abläufen sowie die Einführung in das Prinzip des Vinyasas.
- 09:45 – 10:15 Uhr: Erarbeitung der fundamentalen Sequenz des Ashtanga Yoga (9 Übungen) für den Aufbau von struktureller Stabilität und Kraftausdauer.
- 10:15 – 10:30 Uhr: Tiefenentspannung zur neuronalen und physischen Erholung.

Tag 3 (Mittwoch): Transfer in die Eigenverantwortung (2x 45 Min.)

- 09:00 – 09:30 Uhr: Theoretische Reflexion der Ashtanga Yoga Prinzipien.
- 09:30 – 10:30 Uhr: Workshop-Charakter - Erarbeitung einer individualisierten Selbstpraxis zur Förderung der individuellen Leistungsfähigkeit (Mysore-Prinzip).



Tag 4 (Donnerstag): Eigenverantwortung und Nachhaltigkeit (2x 45 Min.)

- 09:00 – 10:00 Uhr: Durchführung der erlernten Selbstpraxis inkl. individuell angepassten Abschlussequenz unter Supervision.
- 10:00 – 10:15 Uhr: Einführung in erweiterte Atemtechniken als Werkzeug für eine nachhaltige Senkung des Stresslevels im Alltag und am Arbeitsplatz.
- 10:15 – 10:30 Uhr: Abschlussentspannung

Coaching & Entwicklung

Tag 1 (Montag): Einführung durch Impuls und Diskussion über strukturelle Ursachen von Stress in der Arbeitswelt – Wie beeinflussen Globalisierung, Technologisierung und Arbeitsmarktpolitik das Stresserleben und die gesellschaftliche Teilhabe? (2x 45 Min.)

Ziel: Teilnehmende verstehen, was der Begriff „Stress“ bedeutet und durch welche Mechanismen er allgemein ausgelöst werden kann.

- 10:30 - 11:15 Uhr: Was ist eigentlich Stress?
 - Plenum Dialog
 - Input inkl. empirischer Daten (Erhebung der Krankenkassen) & Diskussion
- 11:15 – 12:00 Uhr: VUCA und BANI
 - Was ist VUCA und BANI? Was bedeutet es für uns als Menschen und für mich persönlich in meinen täglichen Rollen?
 - Ein Ziel des Seminars ist: Wie kann ich mir selbst mehr Sicherheit geben...und dann anderen?
 - Beispiele für VUCA-Situationen sammeln
- 13:00 – 13:45 Uhr: Beispiele für VUCA-Situationen im Plenum sammeln und diskutieren
- 13:45 – 14:30 Uhr: In welchen VUCA-Situationen/mit welchen VUCA-Charakteristika der Welt habe ich mich in der letzten Woche wiedergefunden?
 - A) Selbstreflexion
 - b) Kurzes Vorstellen im Plenum
 - Pro Teilnehmer*in ein separater Punkt



Tag 2 (Dienstag): Vertiefung der Identifikation individueller Stressmuster (2x 45 Min.)

Ziel: Teilnehmende verstehen, welche Stressoren in ihrem individuellen Berufsleben zum Erleben von Stress führen; Erlernen der Kompetenz, achtsam zuzuhören als wichtige Kompetenz der Kommunikation auch im Berufsleben.

- 10:30 – 11:15 Uhr: Selbstreflexion durch Schreiben
 - Freies Schreiben „Achtsame Selbstwahrnehmung“ zur stillen Selbsterkundung anhand von Leitfragen
 - Input „Achtsames Zuhören“
- 11:15 - 12:00 Uhr: Gemeinsames Gehen zu dritt und Austausch
 - Resonanz von zwei Personen zur eigenen Reflexion erhalten
- 13:00 – 13:45 Uhr: Alle TN schreiben sich in Stille die Essenz des Austauschs auf
 - Was nehme ich für mich mit?
 - Was ist neu?
 - Worüber möchte ich nachdenken?
- 13:45 – 14:30 Uhr: Teilen der Essenz im Plenum und persönliches Ziel festlegen

Tag 3 (Mittwoch): Selbstfürsorge & Resilienz im beruflichen Alltag (2x 45 Min.)

Ziel: Teilnehmende verstehen, wie sie ihre persönlichen Energiespeicher überprüfen und entwickeln Strategien, um bei Bedarf wieder zu mehr Energie zu kommen.

- 10:30 – 11:15 Uhr: Aufstellen auf Bodenankern, sog. „Batterie-Check“ und Austausch
- 11:15 – 12:00 Uhr: Input: Kompass-Modell der Resilienzfaktoren
- 13:00 – 13:45 Uhr: Aufschreiben der persönlichen Batterielade- und -entladefaktoren und was ich aktiv tun kann; festhalten auf Postern
- 13:45 – 14:30 Uhr: Austausch zu dritt, dann Plenum und Sammeln der am häufig vorkommenden „Entlade- und Belade-Faktoren“



Tag 4 (Donnerstag): Dialogforum: Gut vorgesorgt!? Dialogforum zu Achtsamkeit, gesunder Arbeitskultur und Prävention (2x 45 Min.)

Ziel: Teilnehmende wissen für sich, wie sie die gelernten Strategien nachhaltig in ihrem Leben und Berufsleben implementieren können

- 10:30 – 11:15: Erkenntnisse der ersten 3 Tage sammeln und durch kurze Wiederholung verankern
- 11:15 – 12:00: Input: Rote und Grüne Tür bzw. COI: Welche Faktoren kann ich beeinflussen bzw. kontrollieren, welche nicht?
- 13:00 – 13:45: Übertragung der Praxis in verschiedene Lebensbereiche: Austausch in Kleingruppen, sammeln der Faktoren an Postern, dann Vorstellung der Ergebnisse (beeinflussbare / nicht beeinflussbare Faktoren)
- 13:45 – 14:30: Nachhaltige Implementierung im Berufsleben: Jede/r macht sich kurz Gedanken: Was mache ich zukünftig...
 - weiter und ...
 - nicht mehr und ...
 - neu und ...

erzählt es einer Person, die man vor dem Seminar nicht kannte, mit der man sich für in 2 Monaten verabredet, um zu berichten wie es läuft.

Achtsamkeit, Meditation & Resilienz im Beruf

Zielsetzung: Stärkung der psychischen Widerstandskraft (Resilienz) und Erhalt der Arbeitsfähigkeit durch gezielte Methoden zur Stressreduktion.

Tag 1 (Montag): Grundlagen der Stressprävention im modernen Arbeitsumfeld (2x 45 Min.)

- 14:30 – 15:15 Uhr: Theoretische Einführung in das Themengebiet von Achtsamkeit als Werkzeug der Stressreduktion
 -



- Vortrag über wissenschaftliche Hintergründe und Wirkmechanismen von Achtsamkeit.
- Analyse der heutigen Arbeitswelt: Warum Achtsamkeit eine Schlüsselkompetenz insbesondere im digitalen Arbeitsumfeld ist.
- Lernziel: Verständnis für die neurobiologischen Vorteile von Meditation zur Prävention von Burnout und chronischem Stress.
- 15:15 – 16:00 Uhr: Methodik der mentalen Fokussierung
 - Systematische Einführung in verschiedene Meditationsformen zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit.
 - Praxis: Einführung in die Sitzmeditation (Haltung & Atemführung) als Methode zur sofortigen Stressregulation.
 - Lernziel: Aufbau einer Basis-Kompetenz zur gezielten körperlichen und mentalen Entspannung.

Tag 2 (Dienstag): Resilienztraining und kognitive Stressbewältigung (2x 45 Min.)

- 14:30 – 15:15 Uhr: Mentale Hygiene und Gedankensteuerung im Arbeitsalltag
 - Praktische Vertiefung: Umgang mit belastenden Gedankenmustern und „Multitasking-Stress“.
 - Strategien zur Unterbrechung von Stresskaskaden während der Arbeitszeit.
 - Lernziel: Erlernung von Techniken, um auch unter hohem Leistungsdruck kognitive Klarheit zu bewahren.
- 15:15 – 16:00 Uhr: Stressabbau: Der Body-Scan
 - Geführte Wahrnehmungsschulung (Body-Scan) zur frühzeitigen Identifikation von Stresssymptomen.
 - Lernziel: Verbesserung der Selbstwahrnehmung zur Vorbeugung von psychosomatischen Belastungsfolgen im Beruf.

Tag 3 (Mittwoch): Selbstregulation und Fokusmanagement (2x 45 Min.)

- 14:30 – 15:15 Uhr: Stärkung der Aufmerksamkeitssteuerung
 - Intensivtraining: „Sitzen in Stille“ zur Förderung tiefer Konzentration
 - Fokus auf Atembeobachtung zur Regulation des vegetativen Nervensystems.



- Lernziel: Nachhaltige Steigerung der Aufmerksamkeitsspanne und emotionalen Stabilität.
- 15:15 – 16:00 Uhr: Dynamische Stressregulation: Wechsel zwischen stiller Fokussierung und Bewegung
 - Kombination aus Sitz- und Geh-Meditation als Modell für den Wechsel zwischen konzentrierter Schreibtisch-Tätigkeit und aktiven Phasen.
 - Lernziel: Integration von Achtsamkeit in dynamische Arbeitsprozesse; Förderung der Flexibilität im Arbeitsumfeld.

Tag 4 (Donnerstag): Integration in den beruflichen Kontext durch das Erfahren und den Aufbau einer Transferkompetenz (2x 45 Min.)

- 14:30 – 15:15 Uhr: Präsenztraining für herausfordernde Arbeitssituationen
 - Geführte Meditation zur Förderung von Klarheit und professioneller Präsenz im Arbeitsalltag.
 - Lernziel: Anwendung von Achtsamkeit als Kommunikations- und Führungswerkzeug.
- 15:15 – 16:00 Uhr: Implementierung in die tägliche Routine & Abschluss
 - Workshop: Erstellung eines individuellen „Mindfulness-Fahrplans“ für den Arbeitsplatz
 - Abschlussmeditation und Evaluation der persönlichen Resilienz-Strategie.
 - Lernziel: Sicherung des nachhaltigen Transfers der gelernten Methoden in den spezifischen Berufsalltag der Teilnehmer.

Demokratische Verantwortung und Achtsamkeit in der Arbeitswelt: Exklusion im Nationalsozialismus und ihre Bedeutung für Demokratie und Inklusion heute

Zielsetzung: Der Seminartag ist dem Bereich der **politischen Bildung** zuzuordnen und findet am 8. Mai, dem Tag der Befreiung statt. Er dient der Vermittlung von Kenntnissen über gesellschaftliche, historische und politische Zusammenhänge und fördert die Fähigkeit zur kritischen Urteilsbildung sowie zur aktiven Mitwirkung in Staat, Gesellschaft und Arbeitswelt. Der Tag verfolgt keinen Freizeit- oder Erholungszweck, sondern dient der systematischen Auseinandersetzung mit demokratischen Grundprinzipien, historischen



Exklusionsmechanismen und der Reflexion gesellschaftlicher Verantwortung im beruflichen Kontext. Die Teilnehmenden werden in die Lage versetzt, ...

- historische Mechanismen der Ausgrenzung am Beispiel des Nationalsozialismus in ihrer rechtlichen, sozialen und institutionellen Dimension zu analysieren,
- den Zusammenhang zwischen Demokratie, Menschenrechten und Inklusion zu verstehen,
- gesellschaftliche und betriebliche Strukturen im Hinblick auf demokratische Verantwortung zu reflektieren und
- eigene Handlungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld zu entwickeln.

09:00 – 10:30 Uhr: Nationalsozialismus als exkludierendes Herrschaftsmodell (2x 45 Min.)

Der Nationalsozialismus wird als radikal exkludierendes Gesellschaftsmodell analysiert. Dabei stehen nicht primär chronologische Ereignisse im Mittelpunkt, sondern strukturelle Mechanismen von Ausgrenzung. Untersucht werden drei Ebenen:

- **Rechtliche Exklusion**
 - Entrechtung, Ausschluss aus Staatsbürgerrechten, Berufsverbot, institutionalisierte Diskriminierung.
- **Soziale Exklusion**
 - Konstruktion einer „Volksgemeinschaft“, Stigmatisierung und Entmenschlichung bestimmter Gruppen, Legitimation durch Narrative.
- **Physische Exklusion**
 - Vertreibung, Deportation, systematische Vernichtung.

Ziel: Eskalationslogiken von Ausgrenzung nachvollziehbar machen, Exklusion als politisches Herrschaftsinstrument erkennen und organisationale Verantwortung im beruflichen Kontext reflektieren.



10:30 – 12:00 Uhr: Institutionelle Verantwortung und gesellschaftliche Stabilisierung von Herrschaft (2x 45 Min.)

In diesem Modul wird analysiert, wie exkludierende Systeme durch gesellschaftliche Institutionen stabilisiert werden konnten. Thematische Schwerpunkte:

- Normalisierung durch Sprache
- Beteiligung von Verwaltung, Wirtschaft, Justiz und Bildungsinstitutionen
- Mitläufertum und Opportunismus
- Verschiebung gesellschaftlicher Normen und moralischer Grenzen

In Arbeitsgruppen reflektieren die Teilnehmenden organisationale Verantwortung und diskutieren strukturelle Parallelen zu heutigen Institutionen, ohne historische Gleichsetzungen vorzunehmen.

Ziel: Die Sensibilisierung für demokratische Verantwortung in Organisationen und Betrieben.

13:00 – 14:30 Uhr: Demokratie als Schutzsystem gegen Exklusion (2x 45 Min.)

Die historische Analyse wird mit demokratietheoretischen Fragestellungen verbunden. Im Rahmen einer strukturierten Gruppenarbeit werden folgende Aspekte bearbeitet:

- Mechanismen der Ausgrenzung und ihre Legitimation
- Demokratische Schutzmechanismen (Rechtsstaatlichkeit, Minderheitenschutz & Gewaltenteilung)
- Warnsignale für demokratische Gefährdungen
- Bedeutung zivilgesellschaftlicher und betrieblicher Akteure

Ziel: Demokratie als aktives Schutzsystem zu verstehen, das gesellschaftliche Teilhabe und Gleichwertigkeit sichert, und dessen Prinzipien auf betriebliche Strukturen und Arbeitsprozesse zu übertragen.

14:30 – 16:00 Uhr: Inklusion als demokratisches Strukturprinzip (2x 45 Min.)

Im abschließenden Modul wird Inklusion als normative Grundlage demokratischer Gesellschaften erarbeitet. Unterschieden wird zwischen:



- **Integration** (Anpassung an bestehende Mehrheitsnormen)
- **Inklusion** (strukturelle Anerkennung von Vielfalt als gesellschaftliche Normalität)

Es wird herausgearbeitet, dass Inklusion keine rein sozialpolitische Fragestellung darstellt, sondern eine demokratische Grundsatzfrage ist, die mit Menschenwürde, Gleichberechtigung und politischer Teilhabe verbunden ist. Im Transferteil reflektieren die Teilnehmenden:

- Subtile Formen von Exklusion im Berufsalltag,
- Institutionelle Barrieren in Organisationen,
- Demokratische Verantwortung von Betrieben, Interessenvertretungen und Bildungseinrichtungen,
- Eigene Handlungsmöglichkeiten im Arbeitskontext.

Ziel: Inklusion als normatives Prinzip demokratischer Gesellschaften zu begreifen und die Relevanz für faire, partizipative und chancengerechte Strukturen in Betrieben und Organisationen zu reflektieren.

Der Seminartag kombiniert nachfolgende methodische Vorgehensweisen:

- Strukturierte Fachinputs
- Dialogische Reflexionsphasen
- Gruppenarbeit mit Präsentation (Gallery Walk)
- Arbeitsweltbezogenen Transfer
- Individuelle schriftliche Reflexion

Diese Methoden fördern eigenständige Urteilsbildung, Perspektivwechsel sowie die Fähigkeit zur politischen Einordnung gesellschaftlicher Entwicklungen.