



Titel der Bildungsurlaubsveranstaltung:

„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. Angesprochen werden ebenfalls Menschen, die ihre berufliche und private Praxis im Spannungsfeld von Selbstfürsorge, demokratischer Verantwortung und gesellschaftlicher Vielfalt reflektieren 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:

von	bis	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00	09:45	Ashtanga Yoga	Ashtanga Yoga	Ashtanga Yoga	Ashtanga Yoga	Ashtanga Yoga
09:45	10:30	Ashtanga Yoga	Ashtanga Yoga	Ashtanga Yoga	Ashtanga Yoga	Ashtanga Yoga
10:45	11:30	Identifikation individueller Stressmuster - Einführung	Check in: Stressmuster und Reflektion Tag 1	Wahrnehmen emotionaler Reaktionen im Alltag	Entwicklung persönlicher Resilienzstrategien	Nationalsozialismus: Exklusion als Herrschaftsprinzip
11:30	12:15	Identifikation individueller Stressmuster - Einführung	Selbstreflexion durch Schreiben und Dialog	Wahrnehmen emotionaler Reaktionen im Alltag	Entwicklung persönlicher Resilienzstrategien	Nationalsozialismus: Exklusion als Herrschaftsprinzip
12:15	13:15	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
13:15	14:00	Identifikation individueller Stressmuster - Vertiefung	Selbstreflexion durch Schreiben und Dialog	Übertragung der Praxis in verschiedene Lebensbereiche	Nachhaltige Implementierung im Berufsleben	Ausgrenzung verstehen – Demokratie schützen
14:00	14:45	Identifikation individueller Stressmuster - Vertiefung	Selbstreflexion durch Schreiben und Dialog	Übertragung der Praxis in verschiedene Lebensbereiche	Nachhaltige Implementierung im Berufsleben	Ausgrenzung verstehen – Demokratie schützen
15:00	15:45	Einführung in Achtsamkeit & Meditation	Meditation & Bodyscan	Atembeobachtung & Achtsames Gehen	Abschlussmeditation	Inklusion als demokratisches Gegenprinzip
15:45	16:30	Einführung in Achtsamkeit & Meditation	Meditation & Bodyscan	Atembeobachtung & Achtsames Gehen	Abschlussmeditation	Inklusion als demokratisches Gegenprinzip

Inhalte der einzelnen Module:

Ashtanga Yoga

Aufbau einer täglichen Yogapraxis zur Förderung von physischer und psychischer Stärkung sowie Flexibilität und Stabilität, Selbstwahrnehmung und -reflektion. Die Teilnehmenden lernen die Sonnengrüße kennen und die Grundlagen (Fundamentals) der Ashtanga Yoga Praxis. Erläutert werden zusätzlich auch Prinzipien wie das Tristana (Ujjayi-Atmung,



Drishtis-Blickpunkte & Bandha-Energiearbeit) sowie das Prinzip des Vinyasas, was eines der Hauptelemente der dynamischen Praxis darstellt.

Die Stunde wird anfangs lehrkraft-zentriert unterrichtet, frontal zum Nachmachen durch die Teilnehmenden. Im Verlauf der Woche werden die Teilnehmenden selbständig durch die Sequenz gehen können und entwickeln so ein tieferes Körperverständnis durch die wiederkehrenden Bewegungsabläufe. Die Lehrkraftorientierung transferiert zur Teilnehmendenorientierung, so dass die Lehrkraft individuell auf die Begebenheiten der Teilnehmenden eingehen und diese angepasst unterstützen kann. Es entwickelt sich eine sichere, stabile Selbstpraxis, was im Ashtanga Yoga als Mysore-Stil bekannt ist: Entwicklung einer Selbstpraxis mit individueller Unterstützung einer Lehrkraft.

Coaching & Entwicklung

Umgang mit Stress Identifikation individueller Stressmuster:

- Was ist eigentlich Stress?
 - Plenum Dialog
 - Input & Diskussion
- VUCA und BANI – Was ist das? 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

Selbstreflexion durch Schreiben und Dialog:

- Journaling „Achtsame Selbstwahrnehmung“ zur stillen Selbsterkundung
- anhand Leitfragen + Einschub Achtsames Zuhören
- Gemeinsames Gehen zu dritt und Austausch, Resonanz von zwei Personen zur eigenen Reflexion erhalten
- Alle TN schreiben sich in Stille die Essenz des Austauschs auf
 - was nehme ich für mich mit
 - was ist neu
 - worüber möchte ich nachdenken



Wahrnehmen emotionaler Reaktionen im Alltag:

- Aufstellen auf Bodenankern „Batterie-Check“
- Input Kompass-Modell der Resilienzfaktoren
- Aufschreiben der persönlichen Batterielade- und -entladefaktoren und was ich aktiv tun kann
- Austausch zu dritt, dann Plenum und Sammeln der am häufig vorkommenden „Entlade- und Belade-Faktoren“

Entwicklung persönlicher Resilienzstrategien:

- Was habt ihr in den vergangenen drei Tagen alles an Schätzen eingesammelt?
- Plenum-Dialog

Übertragung der Praxis in verschiedene Lebensbereiche:

- Anknüpfen an Ergebnisse vom Vortag: Beeinflussbare und nicht beeinflussbare Faktoren
- was schließe ich daraus für mich?
- in meinen diversen Rollen im Alltag?
- Reflexion

Nachhaltige Implementierung im Berufsleben:

- was mache ich zukünftig...
 - weiter?
 - nicht mehr?
 - neu?
- Erzähle es einer Person, mit der Du Dich in drei Monaten verabredest, um zu berichten, wie es für Dich lief!
- Abschluss- „Check out“: One Word Statement

Achtsamkeit & Meditation

Grundlagen der Achtsamkeits- und Meditationspraxis:

- Teil 1: Vortrag zum Thema Achtsamkeit und Meditation
- Vermittlung der grundlegenden Prinzipien und Hintergründe von Achtsamkeit und Meditation.



Vertiefung der Meditations-Praxis:

- Teil 2: Praktische Übung der Sitzmeditation in der Gruppe
- Vertiefung der Meditation durch gezieltes Praktizieren von „Sitzen in Stille“, mit Fokus auf Atembeobachtung.

Bodyscan:

- Teil 3: Praktische Übung in der Gruppe: Geführter „Bodyscan“
- Bodyscan - Achtsamkeitsübung zur ganzheitlichen Wahrnehmung des Körpers

Schulung von Präsenz durch Atem und Bewegung:

- Teil 4: praktische Meditationsübungen in der Gruppe
- Vertiefung der Meditationspraxis durch wechselnde Phasen geführter und stiller Meditation mit Fokus auf Atembeobachtung.

Meditativer Abschluss und Ausblick:

- Teil 5: praktische Meditationsübung in der Gruppe
- Abschließende Vertiefung der Meditationspraxis, mit dem Ziel, Körper und Geist durch das Sitzen in Stille immer wieder neu zur Ruhe kommen zu lassen, neue Kraft aufzutanken und dem Alltag mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

Achtsamkeit und Verantwortung in der Arbeitswelt

Was Exklusion im Nationalsozialismus über Demokratie und Inklusion heute lehrt:

Die Teilnehmenden werden in die Lage versetzt, historische Exklusionsmechanismen an dem Nationalsozialismus zu verstehen (in rechtlicher, sozialer und kultureller Perspektive). Sie erkennen den Zusammenhang von Demokratie, Menschenrechten und Inklusion und stellen Bezüge zur Gegenwart (Arbeitswelt, Zivilgesellschaft, politische Teilhabe) her. Eigene Haltungen und Handlungsmöglichkeiten werden reflektiert.

Nationalsozialismus: Exklusion als Herrschaftsprinzip

Zielsetzung: Die Teilnehmenden begreifen den Nationalsozialismus nicht primär als „Vergangenheit“, sondern als radikal exkludierendes Gesellschaftsmodell. Sie werden sensibilisiert für Eskalationslogiken von Ausgrenzung.



Inhaltliche Schwerpunkte

- Exklusion auf drei Ebenen:
 - Rechtlich: Entrechtung, Ausschluss aus Staatsbürger*innenschaft
 - Sozial: Stigmatisierung, „Volksgemeinschaft“ vs. „Andere“
 - Physisch: Vertreibung, Deportation, Vernichtung
- Betroffene Gruppen: Jüdinnen und Juden, Sintizze und Romnja, Menschen mit Behinderungen, politische Gegner*innen, queere Menschen
- Der 8. Mai: Befreiung als Voraussetzung für Demokratie

Ausgrenzung verstehen – Demokratie schützen – Gruppenarbeit und Gallery Walk:

Arbeitsaufträge (vier Gruppen)

- Welche Mechanismen der Ausgrenzung sind erkennbar?
- Welche Narrative / Rechtfertigungen wurden genutzt?
- Welche Warnsignale lassen sich für heute ableiten?
- Wo sehen wir Bezüge zu Inklusion/Demokratie heute?

Inklusion als demokratisches Gegenprinzip

Zielsetzung: Die Teilnehmenden verstehen Inklusion nicht als „Sozialthema“, sondern als demokratische Strukturfrage. Menschenwürde, Gleichwertigkeit und Teilhabe bilden den normativen Bezugsrahmen.

In diesem Input wird die Frage beantwortet, wie sich Inklusion auf politischer Ebene darstellt, der Unterschied zwischen Inklusion und Integration wird herausgearbeitet. Über die Frage danach, wer „Normalität“ definiert, wird übergeleitet zu einer Betrachtung von Demokratie als Lern- und Schutzsystem. Arbeitswelt, politische Debattenkultur und institutionelle Barrieren werden als aktuelle Spannungsfelder markiert.

Die Diskussion wird entlang der folgenden Impulse (mit Bezug auf die Gruppenarbeitsphase) moderiert: Wo erleben wir heute subtile Formen von Exklusion? Wo beginnt demokratische Verantwortung im Alltag? Welche Rolle spielen Betriebe, Gewerkschaften, Bildung?