

Anerkanntes Programm für einen Bildungsurlaub:

Gesund im Alltag und Beruf durch Yoga und wertschätzende Kommunikation im Kontext wachsender gesellschaftlicher Anforderungen

Im beruflichen und privaten Alltag scheinen uns die Anforderungen und Aufgaben immer mehr zu überfordern. Wir verlieren die innere Balance, unsere Konzentration und Leistungsfähigkeit lässt nach.

In dem Seminar stellen wir uns den Fragen, wie wir unsere innere Haltung und Einstellung ändern und unser Zeit- und Selbstmanagement besser gestalten können, um das Gefühl von Überforderung und Erschöpfung erst gar nicht entstehen zu lassen.

Mit Körper- und Atemübungen aus dem **Yoga, Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden** sowie einem **Einstieg in die wertschätzende, gewaltfreie Kommunikation** nach Marshall B. Rosenberg werden die eigenen Ressourcen und Potenziale aktiviert, um zu mehr innerem Frieden, Ruhe und Gelassenheit zu finden, die eigenen Widerstandskräfte zu stärken und somit entspannter und vitaler zu werden. Ziel ist die Sensibilisierung für einen achtsamen Umgang mit sich selbst als auch im beruflichen, gesellschaftlichen und privaten Umfeld.

Schwerpunkt liegt in der Kompetenzerweiterung des **eigenen Kommunikations- und Sprachverhaltens bei Konflikten** sowie die Aktivierung eigener Potenziale zur **Stabilisierung der Persönlichkeit**. Zugleich sollen die Teilnehmenden für den Missbrauch von Sprache und Kommunikation als Machtinstrument im beruflichen, politischen und privaten Kontext sensibilisiert werden.

Neben der Yogapraxis bestehen die Arbeitsmethoden aus Übungen zur **Körperwahrnehmung**, Kurzvorträgen und -videos zur Einführung in die Thematik, Einzel- und Gruppenarbeiten sowie Diskussions- und Reflexionsrunden im Plenum.