

**Kursangebot – als Bildungsurlaub anerkannt und bereits mehrfach  
erfolgreich durchgeführt:**

**Aktiv gegen Stress in Beruf und Alltag mit Yoga und anderen  
Entspannungstechniken - Stressbewältigung im beruflichen und  
gesellschaftlichen Kontext**

Jeder Mensch nimmt Stress unterschiedlich wahr, denn Stress ist immer persönlich. Er ist geprägt von unseren Einstellungen, Werten und Glaubenssätzen. Wir können äußere Stressfaktoren, die auch Folge moderner gesellschaftlicher Entwicklungen sind, nur wenig beeinflussen, wohl aber unsere Haltung und die Bewertung, die wir in die Situation legen. Wenn der Stress zum Dauerzustand wird, kann das erhebliche Folgen für die Gesundheit haben. Daher sollten wir die ersten Warnsignale des Körpers wie Müdigkeit, Überreiztheit, Lustlosigkeit, Rücken- oder Kopfschmerzen ernst nehmen, um rechtzeitig gegensteuern zu können.

Die Teilnehmenden lernen ihre persönlichen Stressauslöser kennen und Möglichkeiten, entsprechend darauf zu reagieren. Zunächst wird ein persönliches Stressprofil erstellt, um anschließend eigene Grenzen bewusst wahrnehmen zu können. Im weiteren Schritt werden persönliche Stärken und Ressourcen erspürt, die unter Stress im Alltag aktiviert werden können. Dazu verhelfen uns praktische Aufgaben kombiniert mit körperlichen Übungen und Entspannungstechniken, insbesondere aus dem Hatha-Yoga, um in Belastungssituationen unser Verhaltensrepertoire erweitern zu können. Ein achtsamer Umgang und eine neue Wertschätzung unterstützen den Weg zu mehr Lebensfreude, um die Balance zwischen Beruf und Alltag wiederherzustellen.

Neben aktiven und passiven Entspannungseinheiten insbesondere aus der Yogapraxis bestehen die Arbeitsmethoden aus Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, Kurzvorträgen und -videos zur Einführung in die Thematik, Einzel- und Gruppenarbeiten sowie Diskussions- und Reflexionsrunden im Plenum.