

Gesund leben

Die Gesundheit präventiv zu
erhalten und zu fördern
ist unser Ziel!

Mit dem neuen Angebot:

*Bildungsurlaub –
Stressbewältigung für
Berufstätige*

bieten wir Ihnen die

Gelegenheit ohne zeitlichen
Mehraufwand etwas für sich
zu tun. Und davon
profitieren nicht nur Sie!

Anmeldung und weitere Informationen

Die Kursleiterin Angelika Janka ist
zertifizierte Kundalini Yogalehrerin
und zertifizierte Yogatherapeutin mit
der Zusatzqualifikation zum Gesund-
heitscoach. Sie verfügt über eine lang-
jährige Yogapraxis und persönlichen
Erfahrungen in Ayurveda und
buddhistischer
Meditation.



Anmeldung über unsere Homepage
www.fbs-recklinghausen.de unter Angabe der
jeweiligen Kursnummer.



Kemnastr. 23a

45657 Recklinghausen

Telefon: 02361 - 4064020

Fax: 02361 - 406402-20

E-Mail: fbs-recklinghausen@bistum-muenster.de



Kursangebot für Berufstätige

Stressfrei durch's Berufsleben 2022



Bildungsurlaub: Yoga als Methode zur Stressbewältigung für Berufstätige!

Die steigenden Anforderungen im Berufs- und Privatleben stellen die meisten Menschen vor große Herausforderungen und enorme Anspannung. Gesundheitliche Probleme sind oftmals die Folge. Den Teilnehmer/Innen werden vielfältige Methoden aus dem Yoga vorgestellt, die geeignet sind, Stress zu vermeiden, zu vermindern und stressbedingten Krankheiten vorzubeugen.

In Theorie und Praxis kann jeder erfahren, wie Yoga und Achtsamkeit im Alltag ihre ausgleichende Wirkung entfalten und dabei Lebensqualität und Arbeitskraft stärken.

Durch die ausreichende Erfahrungsmöglichkeit mit den vielseitigen Methoden, hat jeder Teilnehmer/In die Möglichkeit einen individuellen Plan zur Stressbewältigung zusammenzustellen.



Inhalte und Ziele:

- ◆ Theoretische Grundlagen zu Stress und Gesundheitsförderung
- ◆ Stressmuster / Verhaltensmuster
 - ◆ Erfahrungsaustausch
- ◆ Stress reduzierende Wirkung von Yoga und Meditation
 - ◆ Umsetzung - Yoga- und Meditationspraxis
- ◆ Die Wirkung des Atems - Atemübungen (Pranayama)
- ◆ Anspannung loslassen / Entspannung zulassen
- ◆ Alltägliche Achtsamkeitspraxis
- ◆ Gute Vorsätze und wie diese realisiert werden können -
"Erstellung eines individuellen Plans zur Stressminderung"

**Mittwoch, Donnerstag, Freitag
jeweils von 09.00 - 16.00 Uhr**

Ort Recklinghausen,
Paulus-Haus
An der Pauluskirche 15

Leitung Angelika Janka

31-103 23. März 2022
24. März 2022
25. März 2022
150,00 €

Hinweis: Bildungsurlaube nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) können von jedem Arbeitnehmer/in in Anspruch genommen werden

Mitbringen: *bequeme Kleidung, Decke, stilles Wasser, Schreibzeug, Yogamatte falls vorhanden*

Online-Anmeldung unter

www.fbs-recklinghausen.de