

## 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](http://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](mailto: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"

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

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

**Ort** Recklinghausen,  
Paulus Haus,  
An der Pauluskirche 15

**Leitung** Angelika Janka

**31-104** 26. Oktober 2022  
27. Oktober 2022  
28. Oktober 2022  
150,00 €

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

Online-Anmeldung unter

[www.fbs-recklinghausen.de](http://www.fbs-recklinghausen.de)