

**Fühlen Sie sich auch oft durch
Termin- und Zeitdruck gehetzt
und kennen das Gefühl, den
täglichen Herausforderungen
nicht gerecht zu werden?
Dann wird es Zeit für eine
kleine Auszeit, um
innezuhalten und
wieder ganz bei
sich selbst
anzukommen.**

Anmeldung und weitere Informationen

Die Kursleiterin Angelika Janka ist
zertifizierte Hatha Yoga-Lehrerin in der
Tradition des Kundalini Yogas und zer-
tiffizierte Yogatherapeutin mit der Zu-
satzqualifikation 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
Kursnummer: 23-001**



Kemnastr. 23a
45657 Recklinghausen
Telefon: 02361 - 4064020
Fax: 02361 - 406402-20
E-Mail: fbs-recklinghausen@bistum-muenster.de



Bildungsurlaub

***Yoga als
Achtsamkeitsmethode
zur Stressbewältigung***

20.03.-22.03.2024



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, was nicht selten zu gesundheitlichen Problemen sowohl auf körperlicher wie auch auf psychischer Ebene führt.

Yoga als bewährte Achtsamkeitsmethode, bietet uns Wege, wie wir trotz vielfältiger Anforderungen im Beruf und Alltagsleben innerlich zur Ruhe kommen und wieder Kraft schöpfen können.

"Innehalten, beobachten und wahrnehmen was jetzt ist, sich auf Wesentliches besinnen".

In Theorie und Praxis können die TeilnehmerInnen erfahren, wie Atem- und Körperübungen, Meditation, Entspannung und Achtsamkeit ihre ausgleichende Wirkung im Alltag entfalten und dabei Lebensqualität und Arbeitskraft stärken.

Durch die vielseitigen Erfahrungen, hat jeder Teilnehmer/In die Möglichkeit individuelle Achtsamkeits-Strategien zur Stressbewältigung für sich herauszufinden und in den Alltag zu integrieren.

Inhaltlich erwartet dich (Sie):

- ◆ Theoretische Grundlagen zu Stress und Gesundheitsförderung
- ◆ Yoga-Philosophie - Leitfaden zur positiven Lebensführung
- ◆ Alltagstaugliche Stressbewältigung durch Yoga und Meditation
- ◆ Pranayama (Atem-Bewusstsein)
- ◆ Anspannung loslassen / Entspannung zulassen
- ◆ Verhaltensmuster / Stressmuster
- ◆ Förderung von Resilienz (seelische Widerstandskraft) durch Achtsamkeit
- ◆ Selbstreflexion und Erfahrungsaustausch
- ◆ Individuelle Strategien zur Stressbewältigung in den Alltag integrieren

Mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, stilles Wasser, Schreibzeug

Mittwoch, Donnerstag, Freitag

20., 21., und 22.03.2024

jeweils von 9–16 Uhr

Ort Recklinghausen,
Paulus Haus,
An der Pauluskirche 15

Leitung Angelika Janka

Kurs.- Nr.: 23-001

Kosten: 156€

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



Online-Anmeldung unter

www.fbs-recklinghausen.de