

**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-  
tifizierte 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](http://www.fbs-recklinghausen.de) unter Angabe der  
Kursnummer : 23-002**



Kemnastr. 23a

45657 Recklinghausen

Telefon: 02361 - 4064020

Fax: 02361 - 406402-20

E-Mail: [fbs-recklinghausen@bistum-muenster.de](mailto:fbs-recklinghausen@bistum-muenster.de)



## ***Bildungsurlaub***

***Yoga als  
Achtsamkeitsmethode  
zur Stressbewältigung***

**13.11.-15.11.2024**



## 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

13., 14 und 15.11.2024

jeweils von 9–16 Uhr

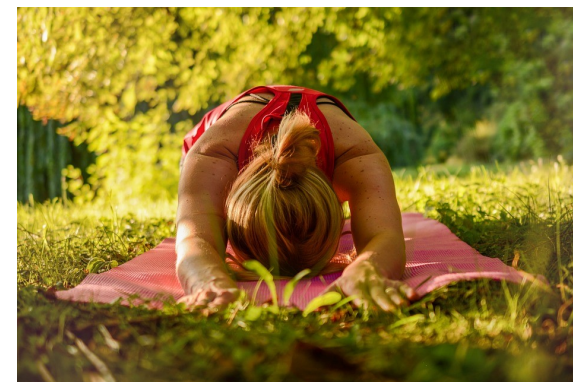
Ort Recklinghausen,  
Paulus Haus,  
An der Pauluskirche 15

Leitung Angelika Janka

Kurs.- Nr.: 23-002

Kosten: 156€

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)