

## YOGA: Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit –

Ganzheitliche Körperübungen zur Stressprävention und Regeneration

Frauen und Männer sind eingeladen, bewusst auszuspannen und aktiv abzuschalten, sich weiterzubilden und ihre Stressprävention zu verbessern.

Eine Rückbesinnung auf den Körper und auch die bewusste Reflexion des eigenen Lebens können neue Impulse setzen für Regeneration, Selbstfürsorge und Wohlbefinden.

In diesem Bildungsurlaub wird ein breites Übungsspektrum für Körper, Geist und Seele angeboten. Ziel ist es, die Selbstfürsorge zu verbessern, den Stressfaktoren zu begegnen und die körpereigenen Ressourcen zu erkennen und zu stärken.

Verschiedene Methoden zur Entspannung, Lockerung und Kräftigung können im Alltag zur Vitalität beitragen und die Beweglichkeit verbessern. Durch ganzheitliche Körperübungen aus dem Yoga und leichte Bewegungssequenzen wird der eigene Bewegungsfluss harmonisiert. Auch das Naturerleben wird dazu beitragen, die eigenen regenerative Kräfte zu wecken.

Diese „Auszeit“ vom alltäglichen Stress ist eine große Chance, um die gesundheitliche Eigenverantwortung im Kontext der momentanen Lebensbedingungen zu reflektieren und persönliche Gesundheitsziele zu entwickeln.

Das Seminar vermittelt Techniken und Übungen, die sich leicht in den Alltag einfügen lassen. So können nachhaltig das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit gesteigert werden.



Bildungsurlaub vom 2. Mai bis 6. Mai 2022  
Akademie am Meer, List auf Sylt

## Zu meiner Person:

Als Coach und Tänzerin gebe ich meine langjährigen Erfahrungen zum Thema Präsenz in Seminaren, Lehraufträgen und Einzelberatungen weiter.

Es ist mir ein großes Anliegen zu vermitteln, dass wir über unser Körperbewusstsein die innere und äußere Balance fördern können.

Details zu meinem beruflichen Werdegang finden Sie unter: [www.gudrun-soujon.de](http://www.gudrun-soujon.de)

Gudrun Soujon:  
Tänzerin und Choreografin  
Diplom Tanzpädagogin und Yogalehrerin



## Die Bildungsstätte Akademie am Meer

Klappholtal, die Akademie am Meer, liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylder Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft. Träger der Institution ist der gemeinnützige Verein „Nordseeheim Klappholtal e.V.“.

### Anreise

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholtal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung.

### Unterkünfte und Mahlzeiten

Die Seminarteilnehmer wohnen in einfachen, aber behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern. Nur einige Quartiere haben WC und Dusche in unmittelbarer Nähe. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet, das 7,5 ha umfasst. An der Rezeption im Verwaltungsgebäude liegen die Zimmerschlüssel für Sie bereit. Am Abreisetag räumen Sie bitte die Zimmer bis 10.00 Uhr. Soweit nicht im Programm anders vermerkt, steht das Frühstück von 7.30 Uhr bis 10.00 Uhr, das Mittagessen von 12.00 Uhr bis 14.00 Uhr, das Abendessen von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr im Haus Uthland bereit.

Es besteht die Möglichkeit zusätzliche Aufenthaltstage vor oder nach dem Seminar direkt bei der Verwaltung der Akademie zu buchen ( Tel. 04651 9550 oder [info@akademie-am-meer.de](mailto:info@akademie-am-meer.de)).

Ebenso können Fahrräder in der Verwaltung bis 10.00 Uhr geliehen werden für 8 €/Tag.



Fotos: Blick in den Seminarraum

Unterkünfte



## Anmeldung und Teilnahme

Die Kursgebühr für die Teilnahme an dem Seminar beträgt 425,- €.  
Hinzu kommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 74,- € pro Tag.  
Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 12,- € pro Übernachtung.  
Zusätzlich ist eine Kurtaxe von 3,- € pro Tag fällig.

### **Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung der Teilnehmer.**

Bitte melden Sie sich mit den folgenden Daten

**Name**

**Anschrift**

**Geburtsdatum**

**Telefonnummer** (gern auch Mobilnummer für Rückfragen)

**Emailadresse** (zum schnellen Informationsaustausch)

**gewünschte Art der Unterbringung** (Einzelzimmer/Doppelzimmer/Mehrbettzimmer)

**evtl. körperliche Einschränkungen**

an.

Die Anmeldeadresse lautet:

Schmidts Bürodienste

Jörg Schmidt

Dionysiusstraße 30

27576 Bremerhaven

[kontakt@schmidts-buerodienste.de](mailto:kontakt@schmidts-buerodienste.de)

Tel. 0160 7680 701

### **Anmeldeschluss ist der 5. März 2022.**

Sie erhalten nach Ihrer Anmeldung eine Bestätigung der Anmeldung (zur Vorlage beim Arbeitgeber). Die Abrechnung der Kursgebühren und der Kosten für Unterkunft und Verpflegung erfolgt nach dem Anmeldeschluss.

Unter der oben genannten Adresse erhalten Sie auch Auskünfte auf Ihre Fragen im Zusammenhang mit diesem Bildungsurlaub.

## Kursprogramm

# YOGA – Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit

Ganzheitliche Körperübungen zur Stressprävention und Regeneration

### Montag

15:00 – 15:45 Begrüßung, Vorstellung, Organisatorisches, Einführung in die Thematik, Vorstellung der Teilnehmenden  
Methode: Kennenlernspiel

15:45 – 16:30 Thema: Wechselbeziehung zwischen Körper und Geist  
Methode: Erstellung der individuellen Körperbiografie mittels Plakat, Austausch

16:30 – 16:45 Pause

16:45 – 17:30 Thema: Individuelles Stressverhalten und Strategien zur Bewältigung  
Methode: Gruppenarbeit, Austausch

ab 18:00 Abendessen

19:00 – 19:45 Thema: Dehnung und Entspannung  
Methode: Übungen für den Rücken aus Yoga und der funktionellen Rückengymnastik (30 min.)  
Abschlussrunde: Blitzlicht, Ausblick auf den Folgetag

## Dienstag

8:00 – 9:00 Frühstück

9:00 – 9:45 Begrüßung, Tagesübersicht (5 min.), Thema: Atem und Bewegung  
Methode: Bewegungssequenz aus Yoga (40 min.)

9:45 – 10:30 Thema: Der Atem als Spiegel der Befindlichkeit  
Methode: Atembeobachtung im Sitzen

10:30 – 10:45 Pause

10:45 – 11:30 Thema: Die Atemräume der Lunge  
Methode: Die Atemwelle am Boden

11:30 – 12:15 Thema: Dehnung und Kräftigung  
Methode: Übungen aus Yoga im Stehen und in der Rückenlage

12:30 – 13:30 Mittagessen

13:30 – 14:15 Thema: Die Natur als regenerative Kraft  
Methode: Gruppenarbeit: Welche Qualitäten in der Natur stärken mich?

14:15 – 15:15 Thema: Naturerleben  
Methode: bewusstes Gehen/Atmen in der Natur (60 min.)

15:15 – 15:30 Pause

15:30 – 16:00 Thema: Naturerleben  
Methode: Bewegungssequenz aus dem Yoga in der Natur (30 min.)

16:00 – 16:45 Thema: Gesunder Rücken  
Methode: Übungen für den Rücken aus Yoga und der funktionellen Rückengymnastik

ab 18:00 Abendessen

19:00 – 20:30 Thema: Wie ist meine Stellung im Betrieb? Was soll sich ändern? Was kann ich dazu tun?  
Methode: Gruppenarbeit mit anschließender Diskussionsrunde  
Abschluss: Vorschau auf den nächsten Tag, Blitzlicht

## Mittwoch

8:00 – 9:00 Frühstück

9:00 – 9:45 Begrüßung, Tagesübersicht (5 min.), Thema: Dehnen, Stärken, Atmen  
Methode: Übungen, Wiederholung und Neues

9:45 – 10:30 Thema: Die Macht der Gewohnheit  
Methode: Gruppenarbeit „Welche Gewohnheit schwächt mich?“

10:30 – 10:45 Pause

10:45 – 11:30 Thema: Wiederholung von Dehnung, Stärkung, Atmung  
Methode: Übungen aus Yoga und der funktionellen Rückengymnastik

11:30 – 12:15 Thema: Sich entspannen, sich loslassen  
Methode: Partnerarbeit, passiv/aktiv: sich vom Partner bewegen lassen

12:30 – 13:30 Mittagessen

13:30 – 14:15 Thema: „Wertschätzung“, das halb volle/halb leere Glas  
Methode: Schreibreflexion, Austausch in Kleingruppen

14:15 – 15:00 Thema: Der interaktive Dialog  
Methode: gegenseitige Befragung zu den eigenen Glaubenssätzen , Wünschen, Selbstliebe

15:00 – 15:15 Pause

15:15 – 16:00 Thema: Bewegungssequenz aus Yoga  
Methode: Übungen

16:00 – 16:45 Thema: Wie verhindere ich einen regenerativen Feierabend? (absurde Fragestellung als klärendes Mittel)  
Methode: Schreibreflexion in Partnerarbeit

ab 18:00 Abendessen

19:00 - 20:30 Thema: Dienst an der Gemeinschaft im Betrieb: Vom Kaffeekochen bis zur Betriebsratsarbeit  
Methode: Impulsreferat (10 min.) mit anschließender offener Diskussionsrunde  
Abschluss: Vorschau auf den nächsten Tag, Blitzlicht

## Donnerstag

8:00 – 9:00 Frühstück

9:00 – 9:45 Begrüßung, Tagesübersicht, Thema: Progressive Muskelentspannung, Erläuterung  
Methode: Durchführung im Sitzen

9:45 – 10:30 Thema: Progressive Muskelentspannung II  
Methode: Durchführung im Liegen

10:30 – 10:45 Pause

10:45 – 11:30 Thema: Körperhaltung und Präsenz als Stressregulation  
Methode: Experimente mit verschiedenen Körperhaltungen

11:30 – 12:15 Thema: die expandierte und gebeugte Haltung  
Methode: Übungen (25 min.), Selbstreflexion (10 min.), Fremdrelexion (10 min.)

12:30 – 13:30 Mittagessen

13:30 – 14:15 Thema: Körperbewusstsein  
Methode: leichte Bewegungssequenz

14:15 – 15:00 Thema: Dehnen, Stärken, Atmen  
Methode: Übungen, Wiederholung und Neues

15:00 – 15:15 Pause

15:15 – 16:00 Thema: Körperpräsenz II  
Methode: Übungen, Reflexion

16:00 – 16:45 Thema: Entspannung im Liegen  
Methode: Körperreise

ab 18:00 Abendessen

19:00 - 20:30 Thema: Dienst an der Gemeinschaft in der Gesellschaft: Von der Nachbarschaftshilfe bis zum Ehrenamt  
Methode: Impulsreferat (10 min.) mit anschließender offener Diskussionsrunde  
Abschlussrunde: Blitzlicht, Ausblick auf den Folgetag, Austeilen der Fragebögen zur Qualitätssicherung



## Freitag

8:00 – 9:00 Frühstück

9:00 – 9:45 Begrüßung, Tagesübersicht, Befindlichkeitsaustausch,  
Thema: Lockerung, Atmung, Dehnung, Kräftigung  
Methode: Übungen

9:45 – 10:30 Thema: Zusammenfassung der wichtigsten Übungen  
Methode: Arbeit mit Seminarunterlagen, Erklärungen, Austausch in der Gruppe

10:30 – 10:45 Pause

10:45 – 11:30 Thema: Entspannung am Boden  
Methode: Körperreise

11:30 – 12:15 Thema: Schlussreflexion: Was lasse ich hier, was nehme ich mit? Was setze ich im Alltag um?  
Methode: große Abschlussrunde, Feedback, Einsammeln der Fragebögen, Aushändigung der Teilnahmebescheinigungen und Verabschiedung

12:30 – 13:30 Mittagessen