

Kraft tanken zwischen Himmel und Meer

Ayurvedisches Fasten · Yoga · Gesundheitsförderung und Stressprävention im beruflichen Kontext

Termine: 02.03.-06.03.2026 Haus Klipper Norderney
23.11.-27.11.2026 Haus Klipper Norderney

Dozentin: Ines Rogge

Der Bildungsurlaub „Kraft tanken zwischen Himmel und Meer“ ist ein ganzheitliches Weiterbildungsangebot zur Vorbeugung arbeitsbedingter Belastungen und zur Stärkung der körperlichen und seelischen Gesundheit. Angesichts steigender Anforderungen und zunehmender Belastungen im Berufsalltag vermittelt der Kurs praxisnahe Methoden zur Stressregulation, Regeneration und zur Förderung von Resilienz und langfristiger Arbeitsfähigkeit.

Zentrales Element des Bildungsurlaubs ist das **ayurvedische Fasten** in einer alltagstauglichen, gesundheitsorientierten Form. Ergänzt wird dieses durch Inhalte aus Yoga, Bewegungslehre, Atem- und Achtsamkeitspraxis sowie durch Erkenntnisse aus der modernen Stress- und Nervensystemforschung. Die Teilnehmenden erwerben theoretisches Wissen und erproben zugleich konkrete Methoden zur Stressreduktion, Regeneration und Stabilisierung des vegetativen Nervensystems.

Der Kurs verfolgt einen interdisziplinären Ansatz und verbindet:

- Grundlagen des ayurvedischen Fastens, typgerechte Ernährung und Verdauungsregulation
- Yoga-Reinigungsübungen, Atemtechniken und meditative Verfahren
- Bewegungs- und Körperarbeit zur Prävention stress- und haltungsbedingter Beschwerden
- Naturgestützte Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen
- Einführung in Stressphysiologie, Neuroplastizität, Neurozeption und Polyvagal-Theorie
- Entspannungsverfahren wie Yoga Nidra, Yin Yoga und Feldenkrais

Durch den ausgewogenen Wechsel von Theorieeinheiten, praktischer Anwendung und bewussten Regenerationsphasen wird die **Gesundheitskompetenz der Teilnehmenden nachhaltig gestärkt**. Die Inhalte fördern Konzentrationsfähigkeit, Selbstwahrnehmung und emotionale Stabilität und unterstützen den bewussten Umgang mit Belastungen im beruflichen Alltag.

Ein besonderer Fokus liegt auf dem **Transfer der erlernten Inhalte in den Arbeitskontext**. Die Teilnehmenden entwickeln individuelle Strategien zur Integration von Ernährung, Bewegung, Atem- und Entspannungstechniken in ihren Berufsalltag. Ergänzend werden alltagstaugliche Übungssequenzen, Rezepturen sowie konkrete Handlungsempfehlungen vermittelt.

Der Bildungsurlaub leistet damit einen relevanten Beitrag zur **betrieblichen Gesundheitsförderung**, zur Reduzierung stressbedingter Erkrankungen und zur Förderung einer langfristig gesunden, leistungsfähigen und resilienten Erwerbsbevölkerung. Er verbindet individuelle Gesundheitsentwicklung mit gesellschaftlicher Verantwortung und trägt zur Stärkung präventiver Kompetenzen in einer sich wandelnden Arbeitswelt bei.

Stundenplan

| Tag /Zeit | Thema- | Theorie | Praxis |
|---------------|--|---------|--------|
| Montag | Ankunft. Kennenlernen in der Runde. Bewegung in der Natur. Hintergründe und Prinzipien des ayurvedischen Fastens und die traditionelle Verbindung zum Yoga | 4 | 1,25 |
| 14.00 – 18.00 | | | |
| 18.00 - 18.45 | Ayurvedische, leichte Gemüsesuppe | | 1 |
| 18.45 -19.45 | Die Reinigungsübungen des Yoga in Theorie und Praxis | 1 | 0,25 |

| | | | |
|------------------------|--|------|---|
| <u>Dienstag</u> | Vorbereitungstag mit Reinigungsübungen und Einführung in meditative Praxis Vertiefung und Rhythmus | | |
| 7.30 – 9.00 | Yoga-Reinigungsübungen verstehen und erlernen, Wirkung aus ayurvedischer Sicht, Tee Zubereitung und Genuss, zuzüglich einer wohltuenden kräftigenden Yogaeinheit | 2 | |
| 9.00-11.15 | Naturwanderung und Sinneserfahrung | 2 | |
| 11.15 -12.00 | Sanfte Yin -Yoga Elemente, den Körper in Entspannung erfahren, Resilienz für den beruflichen und privaten Alltag fördern | | 1 |
| 12.15- 13.00 | Gemeinsame Mahlzeit, Kitchari – Klassiker der ayurvedischen Küche | 1 | |
| 13.00 -14.30 | Pause zur weiteren Regeneration | | |
| 14.30 -16.00 | Yoga und Ayurveda -ein in Team, kurze Einführung in die Doshas | 2 | |
| 16.00 -17.00 | Teestunde und abschließende Entspannungshaltungen, typgerechte Yogapraxis | 1,25 | |
| 17.00 -17.45 | Der Yogische Schlaf – Yoga Nidra Praxis | 1 | |
| 18.00 -19.00 | Abendessen – leichte ayurvedische Suppe | 1,25 | |

| <u>Mittwoch</u> | Regeneration & Focus | | |
|------------------------|--|------|------|
| 7.30 – 8.15 | Morgenroutine Yoga Reinigungsübungen, Stoffwechselaktivierung | 1 | |
| 8.15 -9.00 | Teestunde, Erlernen der Zubereitung, Vorstellung der Wirkungsweisen | 1 | |
| 9.00 -10.30 | Ruhe und Kraft, Atemübungen und Achtsamkeitswanderung in der Natur, Ressource für Entspannung | | 2 |
| 10.30 -11.15 | Teestunde und frische Säfte, | | 1 |
| 11.30 -12.30 | Von Elementen, Doshas & Konstitution | 1,25 | |
| 12.30 -13.15 | Mittagsfastenmahlzeit, Kitchari mit diversen Gemüsesorten | 1 | |
| 13.15 -15.00 | Pause | | |
| 15.00 -16.30 | Yoga und Bewegungswellness für private und berufliche Regeneration und Resilienz | 2 | |
| 16.30 -17.15 | Teestunde mit Geschichten aus Yoga & Vedanta, Öffnung für die Philosophie des Yoga, eine Begegnung mit Patanjali | 1,25 | |
| 17.15 -18.00 | Feldenkrais Entspannung | 1 | |
| 18.00-19.00 | Leichte ayurvedische Suppe | | 1,25 |

| <u>Donnerstag</u> | Weite und Innere Balance | | |
|--------------------------|---|---|---|
| 7.30 -8.15 | Yoga-Reinigungsübung | 1 | |
| 8.15 -9.00 | Süßes Kitchari, Tee und Säfte, Austausch des gelernten | 1 | |
| 9.00 -10.30 | Naturwanderung und Achtsamkeit Der Atem als Anker | | 2 |
| 10.30 - 11.15 | Achtsame Bewegung und Körperarbeit, Bewegungswellness durch Kräftigung | | 1 |

| | | | |
|---------------|---|-----|---|
| 11.30 - 12.30 | Exkurs zu Neuroplastizität, Neurozeption und Polyvagalübungen, die Reaktionen des Körpers auf Stress und hilfreiche Entspannungstechniken | 1,5 | |
| 12.30 – 13.15 | Leichtes_Mittagessen | | |
| 13.15 -15.00 | Pause | | |
| 15.15-17.45 | Thalasso im Badehaus, Gesundheitsförderung, Regeneration & Stresslösung durch die traditionelle Heilkraft von Wärme und Salzwasser | 4 | |
| 18.15 | Abendsuppe und Ausklang | | 1 |

| | | | |
|------------------------|---|------|-------|
| Freitag | Abschluss und Integration | | |
| 7.30 | Reinigungsübungen Yoga | | |
| 8.00 | Teestunde | | |
| 8.30 -9.30 | Yoga und Bewegung, bei gutem Wetter am Meer | | 1,25 |
| 9.30 – 10.30 | Abschluss, Feedback, Rezepte für ayurvedische Fastensuppen und Kitchari, Plan für die nächsten Tage | 1,25 | |
| 10.30 11-30 | Gemeinsames Frühstück, Abschied | | 1,25 |
| Summe: UE (45 Min.) | | 30,5 | 14,25 |

Zum Stundenplan:

Programmänderungen vorbehalten.

Die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.

Wir unterrichten grundsätzlich mit einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung (Theorie 60 %, Praxis 40 %). Daher schließen sich an die theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umzusetzen.

Zielgruppe: Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Veröffentlichungen: Internet: www.kga-salute.de und www.bildungsurlaub.de,