

## Angebot

### **Resilient durch Yoga – die eigene Widerstandskraft ganzheitlich stärken**

Das private Leben wie auch der Berufsalltag halten für uns immer neue Herausforderungen und Aufgaben bereit. Die Zeiten werden gefühlt nicht „ruhiger“ und es scheint immer schwieriger, ausreichend Pausen und einen geeigneten Ausgleich zum Alltagsgeschehen zu finden. Dabei sind Schlagworte wie Stressmanagement, Widerstandsfähigkeit und Work-Life-Balance nur einige, die fallen, wenn es um die eigene und/oder die Gesundheit der Mitarbeitenden geht.

Die Fähigkeit zur Resilienz ist in diesem Zusammenhang eine wichtige Kompetenz, die gezielt erlernt und gestärkt werden kann, um Stress und Belastungen positiver und nachhaltiger begegnen zu können. Resilienz ist in jedem Menschen vorhanden, findet sich aber immer unterschiedlich ausgeprägt und situationsbezogen.

Um diese Fähigkeit zu stärken, ist ein ganzheitliches Verständnis von unserem Körper und Geist ein wichtiger Aspekt in diesem Entwicklungsprozess. Resilienz ist nicht allein ein Konzept, welches kognitiv erfasst werden kann, sondern steht immer auch in Resonanz mit dem physischen Körper.

#### **Was machen wir?**

In diesem fünftägigen Workshop nutzen wir die ganzheitliche Praxis des Yoga und bringen diese mit dem Konzept der Resilienz zusammen, um die eigene Widerstandsfähigkeit gezielt zu schulen und zu stärken. Die bewusste körperliche und geistige Schulung ermöglicht ein zunehmend besseres Verständnis des eigenen Selbst und fördert die Reflexionsfähigkeit. Wir können somit lernen, Situationen besser einzuschätzen und uns nicht in emotionalen Denkmustern zu verfangen, die in uns letztlich Stress auslösen, uns in einer negativen emotionalen Denkschleife gefangen halten und schlimmstenfalls zu etwaigen Krankheiten führen. Durch gezielte Übungen und Aufgaben erarbeiten wir ein individuelles Konzept für den Umgang mit Stresssituationen und möglichen daraus resultierenden körperlichen, wie mentalen Beschwerden. Dabei setzt der Workshop keine körperlichen oder mentalen Fertigkeiten voraus und beachtet die individuelle Konstitution eines jeden Teilnehmenden.

#### **Ablauf:**

Unser Resilienz-Training ist in fünf Workshop-Tage zu je vier Stunden gegliedert und endet am fünften Tag mit einer Abschlussreflexion.

**Tag 1:** Zu Beginn des Trainings werfen einen Blick auf die Resilienzforschung und die daraus entstandenen Modelle, um den Begriff für alle Teilnehmer:innen greifbarer zu machen. In diesem Rahmen werden wir mit Hilfe verschiedener Coaching-Tools und unter Begleitung eines Coaches die persönlichen Stressoren herausarbeiten und die eigene Persönlichkeit reflektieren. Im Anschluss daran wenden wir uns dem Yoga zu und klären u.a., warum sich gerade dieser als ein Werkzeug zur Stärkung der Resilienz bewährt hat.

- Tag 2-4 An diesen Workshop-Tagen gehen wir in die praktische Anwendung. Diese ist unterteilt in drei Ebenen der körperlichen und mentalen Arbeit und setzt sich zusammen aus:
- Körperstellungen (Asanas)
  - Atemübungen (Pranayama)
  - Meditation
- Dazu praktizieren die Teilnehmer\*innen an jedem Workshop-Tag eine differenzierte Yogaeinheit, die jeweils einen anderen Schwerpunkt legt. Im Anschluss werden die Wirkungen auf Körper und Geist erarbeitet. Theoretische Inputs werden mit den eigenen Erfahrungen aus der Yogastunde verknüpft und ermöglichen so ein besseres und erfahrbareres Verständnis des geistigen, wie auch körperlichen Prozesses.
- Tag 5 In einem abschließenden Termin wollen wir das Erlebte reflektieren und gemeinsam mit einem Coach persönliche Strategien im Umgang mit Stress und negativen Erfahrungen erarbeiten. Um diese Arbeit zu erleichtern, möchten wir ein Workshop-Tagebuch nutzen, welches zu Beginn von den Teilnehmer:innen angelegt wird. Dort können alle positiven, wie auch negativen Erfahrungen gesammelt werden. Zudem erhalten die Teilnehmer:innen nach jedem Workshop-Tag einen Input für zu Hause, um Wissen und Erfahrungen zu vertiefen.



### Unsere Rahmenbedingungen:

<b>Durchführungsort:</b>	Kaiserstraße 29, 26122 Oldenburg oder Bahnhofstr. 18, 26160 Bad Zwischenahn (nach Absprache)
<b>Coach:</b>	Vanessa Reis
<b>Zielgruppe:</b>	Lehrkräfte, Pflegekräfte, Mitarbeitende in der Erziehung und ähnliche Berufsgruppen
<b>Teilnehmende:</b>	10 - 12 Personen
<b>Termine:</b>	5x ca. 4 Std. und nach Vereinbarung
<b>Kosten:</b>	2.025€ Gruppenpreis

Wir freuen uns über eine positive Rückmeldung.

Mit freundlichen Grüßen

Vanessa Reis  
päd. Mitarbeiterin Coaching und Assessment Center

LEB in Niedersachsen e.V. – Region Weser-Ems/Nord  
Bahnhofstr. 18  
D-26160 Bad Zwischenahn

Tel.: 04403 984 78 23

E-Mail: [vanessa.reis@leb.de](mailto:vanessa.reis@leb.de) | Web: [weser-ems.leb-niedersachsen.de](http://weser-ems.leb-niedersachsen.de) / facebook: @LEB.WeserEmsNord