

### Programm

#### Tag 1

- Einblick in den theoretischen Hintergrund und die Wirkweisen von Yoga und Meditation. Dabei werden wir uns der Thematik von verschiedenen Perspektiven aus nähern ([neuro]psychologisch, physiologisch, philosophisch und spirituell)
- Verdeutlichung der unterschiedlichen Wirkungsebenen und deren Zusammenspiel (Bewegung, Atem und Gedanken)
- Erlernen einzelner einfacher Yogasequenzen und Meditationstechniken

#### Tag 2

- Auseinandersetzung mit persönlichen Herausforderungen im (Arbeits-)Alltag (z.B. Umgang mit Stress oder Hektik, Verspannungen, Ermüdung & Leistungsabfall) und Ansätzen wie Yoga und Meditation beim Umgang damit helfen kann
- Übungen zur Förderung der Resilienz und des Selbstvertrauens in konkreten (Führungs-) Situationen
- Vorstellung verschiedener Stile (es gibt keinen „One-size-fits-all“-Ansatz)
- Überblick zum Angebot und Vorschläge in welche Richtung sich orientiert werden kann
- An beiden Tagen wird für ausreichend Abwechslung zwischen Theorie und Praxis gesorgt. Insgesamt wird an beiden Tagen mindestens 2 Stunden praktisch geübt.

### Seminarziel

- Die Teilnehmenden können die Begriffe „Yoga“ & „Mindfulness“ einordnen, haben einen Überblick über verschiedene Stile und wissen was darunter zu verstehen ist (und was nicht)
- Die Teilnehmenden wissen auf welchen Ebenen Yoga und Meditation wirken und wie diese Ebenen voneinander abhängen
- Die Teilnehmenden lernen ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und achtsam durch den Alltag zu gehen
- Die Teilnehmenden haben konkrete, praktische Übungen zur Entspannung und Stressreduktion erlernt, die Sie in Ihrem (Arbeits-) Alltag anwenden können
- Die Teilnehmenden gehen entspannter und positiver aus den zwei Seminartagen, mit viel Inspiration (weiter) auszuprobieren



### Methoden

Vermittlung theoretischer Grundlagen, intensive Dialoge & Erfahrungsaustausch, praktische Yogasequenzen & Impulsvorträge, Rollenspiele

### Zielgruppe

Führungskräfte aller Branchen

### Gruppengröße

Max. 8 Teilnehmerinnen und Teilnehmer

### Referentin

**Laura Buchinger** ist Psychologin (M.Sc.) am EO Institut und zertifizierte Yoga Lehrerin. Ihr 200hr Yoga Teacher Training absolvierte sie bei Karma Teachers in Vancouver, Kanada. Das Ausbildungsinstitut ist bei der Yoga Alliance und der Canadian Yoga Alliance gelistet. Der Fokus ihrer Praxis liegt auf den Stilen Hatha, Vinyasa, Yin und Restorative Yoga. Nach Abschluss Ihrer Ausbildung hat sie bei Karma Teachers in Vancouver Vinyasa und Power Yoga unterrichtet.

### Teilnahmebeitrag

EUR 890,00 pro Person inklusive Seminarunterlagen (zzgl. MwSt., Übernachtungs- und Verpflegungskosten)

### Ort

Wird rechtzeitig bekannt gegeben

### Nächster Termin

Do, 02.08.2018: 09:00 bis 17:00 Uhr & Fr, 03.08.2018: 09:00 bis 17:00 Uhr

### Informationen & Rückfragen

EO Institut GmbH, Schumannstraße 17, 10117 Berlin  
Telefon (030) 400 40 700 Fax (030) 400 40 709  
www.EO-Institut.de