



Herner Str. 88, 44791 Bochum
TEL.: 0234-682262 FAX: 0234-682162
E-MAIL: kontakt@iagbochum.de
WEB: www.iagbochum.de

Liebe Interessentin, lieber Interessent

Sie haben die Unterlagen für den Bildungsurlaub

27B-YGAV.1: „Yoga und Ayurveda-Schwerpunkt Gesundheit, Schlaf und Hormonbalance im Einklang der Doshas“ mit Nathalie Bonk-Kleinschmidt angefordert.

Die Veranstaltung findet vom 27.09.–01.10.27 im Rundlingsdorf Sagasfeld in der Lüneburger Heide, 29473 Gohrde statt. Die Kursgebühr beträgt 465.- € ohne Unterkunft und Verpflegung.

Die Anerkennung unseres Institutes durch den Kultusminister als Einrichtung der Weiterbildung (Aktenzeichen: IV C 2. 21-8 Nr. 1862/80) umfasst auch die Anerkennung zur Durchführung von Veranstaltungen nach dem Bildungsurlaubsgesetz (§ 9 Abs.1 AWBG-Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz).

Alle in unserem Veranstaltungsprogramm angekündigten Bildungsurlaube erfüllen die Vorgaben des AWbG NRW in der aktuellen Fassung vom 01.01.2022.

Anbei erhalten Sie eine inhaltliche Übersicht zum Bildungsurlaub, die allgemeine Anerkennung zur Durchführung von Bildungsurlauben durch den Regierungspräsidenten in Arnsberg und das aktuelle Zertifikat des Gütesiegelverbundes Weiterbildung über die Anerkennung unseres Qualitätsmanagement-Systems.

Bitte legen Sie dieses Schreiben und die Inhaltsübersicht Ihrem Arbeitgeber vor und senden Sie uns eine verbindliche Anmeldung (über www.iagbochum.de oder per Anmeldekarte), wenn der Bildungsurlaub genehmigt worden ist.

Harald Berndt
Institutsleitung



Ayurveda + Yoga 2

Ayurveda und Yoga Vertiefung: Gesundheit, Schlaf und Hormonbalance im Einklang der Doshas

Wie wir mithilfe von Ayurveda, Yoga und Achtsamkeit Körper, Geist und Hormone in Balance bringen

Ayurveda und Yoga sind seit Jahrtausenden bewährte Wege, um das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Aufbauend auf dem Grundkurs widmet sich dieser Bildungsurlaub der Vertiefung ayurvedischer Prinzipien und ihrer praktischen Anwendung für eine gesunde Lebensführung. Im Fokus stehen die Zusammenhänge zwischen **Schlafrhythmus, Hormonhaushalt** und **Krankheitsentstehung** aus der Perspektive der Dosha-Lehre.

Wir beleuchten, wie unterschiedliche Lebensphasen, insbesondere hormonelle Umstellungen wie **Wechseljahre**, sowie die Funktion von **Schilddrüse** und **Leber** unser körperliches und mentales Gleichgewicht beeinflussen. Anhand der individuellen Konstitutionstypen (Doshas) erfahren die Teilnehmer*innen, warum bestimmte Ungleichgewichte entstehen und wie diese durch gezielte Anpassungen von **Ernährung, Lebensstil, Yoga-Praxis und Meditation** wieder ins Gleichgewicht gebracht werden können.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem **Schlafzyklus**: Wir ergründen, wie ayurvedische Empfehlungen zu Tagesrhythmus, Abendgestaltung und mentaler Entspannung helfen, Schlafqualität und Regeneration nachhaltig zu verbessern. Auch die Verbindung zwischen **Dosha-Ungleichgewichten** und Schlafstörungen, hormoneller Dysbalance oder stressbedingten Erkrankungen wird anschaulich erläutert.

Die tägliche Praxis umfasst morgendliche **Yogaeinheiten**, Atemübungen (Pranayama) und Meditation, um Körper und Geist gleichermaßen zu stärken und zu beruhigen. Ergänzend erhalten die Teilnehmer*innen tiefere Einblicke in die ayurvedische Sichtweise von Krankheitsentstehung und Heilungswegen – immer mit Blick auf praktische Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen und privaten Alltag.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die bereits Grundkenntnisse des Ayurveda besitzen – entweder durch den Besuch unseres **Grundkurses** oder durch eigenes Verständnis der **Dosha-Lehre**. Besonders profitieren Berufstätige in sozialen, pädagogischen oder beratenden Feldern, die ihre eigenen Ressourcen stärken und das erworbene Wissen auch in ihrem beruflichen Umfeld einsetzen möchten.

Lernziele

Die Teilnehmer*innen:

- vertiefen ihr Wissen über die **Zusammenhänge von Doshas, Hormonbalance und Gesundheit**
- verstehen den Einfluss von **Leber, Schilddrüse und hormonellen Umstellungen** auf körperliches und mentales Wohlbefinden

- lernen Strategien, um **Schlafqualität und Regeneration** durch ayurvedische Konzepte zu verbessern
- erkennen die ayurvedische Sichtweise von **Krankheitsentstehung und Heilung**
- entwickeln einen **individuellen Gesundheits- und Übungsplan** für Alltag und Beruf

Tageszeiten (unter Vorbehalt)

- 07:30–09:00 Uhr Yogapraxis + Pranayama + Meditation
- 09:00–10:30 Uhr Frühstück & Pause
- 10:30–13:00 Uhr Theorie / Input / Reflexion
- 13:00–14:00 Uhr Mittagssnack
- 14:00–15:30 Uhr Theorie-Vertiefung + Praxis/Selbstarbeit/Abschluss

Bildungsurlaub: Ayurveda + Yoga 2

Gesundheit, Schlaf und Hormonbalance im Einklang der Doshas

Schwerpunkte der Woche:

- Ayurveda-Lehre (Doshas, Dhatus, Agni, Ama)
- Ayurveda & Hormonbalance: Wechseljahre, Schilddrüse, Leber, Stresshormone
- Schlafrhythmus, Chronobiologie & ayurvedische Routinen (Dinacharya)
- Yoga-Praxis für hormonelle Balance & Nervensystem
- Pranayama und Meditation zur Stress- und Schlafregulation
- Entwicklung eines individuellen Ayurveda-Lifestyle- und Yoga-Programms

Zielgruppe: Personen mit Ayurveda-Grundkenntnissen, Yogainteressierte, Fachkräfte aus sozialen, pädagogischen, therapeutischen und beratenden Bereichen.

Tag 1 – Vertiefung Dosha-Lehre & Energie- und Hormonbalance

07:30 – 09:00 Yogapraxis (Asanas, Pranayama, Meditation)

09:00 – 10:30 Frühstückspause

10:30 – 13:00 Theorieblock

- Einblicke in die Dosha-Lehre: Vata, Pitta, Kapha im Detail
- Subdoshas & ihre Rolle für Hormone, Verdauung, Psyche
- Agni & Ama: Verdauungskraft vs. Stoffwechselblockade
- Hormonregulation aus ayurvedischer Sicht

13:00 – 14:00 Mittagssnack

14:00 – 15:30 Nachmittagseinheit

- Selbsteinschätzung + Dosha-Test
- Reflexionsarbeit: Belastungen, Rhythmus, Energieverteilung
- Atemübung und Yin Yoga

Ziel: Vertieftes Verständnis von Doshas & Stoffwechselprozessen, individuelle Standortbestimmung.

Tag 2 – Leber, Verdauungskraft & hormonelle Stabilität

07:30 – 09:00 Yogapraxis (Asanas, Pranayama, Meditation)

09:00 – 10:30 Frühstückspause

10:30 – 13:00 Theorieblock

- Die Rolle der Leber im Ayurveda
- Leber-Stoffwechsel, Detox-Prinzipien, Ama-Reduktion
- Zusammenhang Leber–Hormone–Emotionen (Wut, Hitze, Erschöpfung)
- Ernährungsprinzipien für Stoffwechsel und Lebergesundheit

13:00 – 14:00 Mittagssnack

14:00 – 15:30 Vertiefung

- Ayurvedische Tagesroutinen (Dinacharya) zur Hormonbalance
- Kräuter / Gewürze / Nahrungsmittel für den Leberhaushalt
- Journaling: „Was stärkt meine Mitte?“

Ziel: Leber und Stoffwechsel verstehen, Ernährung & Routinen für hormonelle Balance.

Tag 3 – Schilddrüse, Energiehaushalt & Stressreaktion

07:30 – 09:00 Yogapraxis (Asanas, Pranayama, Meditation)

09:00 – 10:30 Frühstückspause

10:30 – 13:00 Theorieblock

- Schilddrüsenfunktion aus ayurvedischer Perspektive
- Vata-Pitta-Störungen im Schilddrüsenkontext
- Stresshormone (Cortisol) & ihre Beziehung zu Doshas
- Zusammenhang zwischen Schilddrüse, Psyche & Energielevels

13:00 – 14:00 Mittagssnack

14:00 – 15:30 Vertiefung

- Alltagsstools: Nervensystem beruhigen, Stresshunger verstehen
- Selbstbeobachtung: Energie-Tagebuch & Stressmuster
- kurze Yoga-Nidra-Sequenz zur Regeneration

Ziel: Verstehen der Schilddrüse als Schlüssel für Energie- und Stresssysteme.

Tag 4 – Schlaf, Regeneration & Wechseljahre

07:30 – 09:00 Yogapraxis (Asanas, Pranayama, Meditation)

09:00 – 10:30 Frühstückspause

10:30 – 13:00 Theorieblock

- Ayurvedische Schlaflehre & Chronobiologie
- Dinacharya (Abendroutinen)
- Dosha-Einflüsse auf Schlafstörungen
- Wechseljahre aus ayurvedischer Sicht: Vata-Umbruchphase

13:00 – 14:00 Mittagssnack

14:00 – 15:30 Vertiefung

- Abendrituale, Schlafhygiene, Kräuter & Gewürze
- Selbstfürsorge & emotionale Balance-Tools

- Meditation: Dankbarkeit & Loslassen

Ziel: Schlaf- und Hormonpflege verstehen, Abendroutinen etablieren.

Tag 5 – Integration & persönlicher Gesundheitsplan

07:30 – 09:00 Yogapraxis (Asanas, Pranayama, Meditation)

09:00 – 10:30 Frühstückspause

10:30 – 13:00 Theorieblock / Integration

- Zusammenfassung: Doshas, Hormonsystem, Schlaf, Verdauung
- Ayurveda-Anwendungsstrategien im Arbeitsalltag
- Persönliche Lebensstil-Analyse

13:00 – 14:00 Mittagssnack

14:00 – 15:30 Abschluss

- Erstellung eines individuellen Ayurveda-Gesundheits- und Yoga-Plans
- Rückblick & Reflexionsrunde
- Abschlussritual & Verabschiedung

Ziel: Nachhaltige Integration von Ayurveda, Schlaf- und Hormonbalance und Yoga in den Alltag.

Methoden

- Yogapraxis, Pranayama, Meditation
- Theorie-Input, moderiertes Lernen
- Kleingruppenarbeit, Reflexionstagebuch
- Individuelle Konstitutions-Reflexion & Praxisplan



Bezirksregierung Arnsberg • Postfach • 59817 Arnsberg

iag.bochum
Herner Str. 88
44791 Bochum

Datum: 11.11.2011
Seite 1 von 1

Aktenzeichen:
48.06-AWbG-75
bei Antwort bitte angeben

Auskunft erteilt:
Nina Dodt
Teilzeitbeschäftigte/r von
mo bis fr 8.00 - 14.00 Uhr
nina.dodt@bra.nrw.de
Telefon: 02931/82-3044
Fax: 02931/82-40486

Laurentiusstr. 1
59821 Arnsberg

Ausführung des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG)
Anerkennung gem. §§ 10 f AWbG

Antrag vom 01. Juli 2011

Sehr geehrte Damen und Herren,
antragsgemäß erkenne ich Ihre Einrichtung

**„Institut für Autogenes Training und Gruppenarbeit (iag.bochum)“
als Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung an.**

Diese Anerkennung gilt unbefristet.

Sie ist jedoch mit der Auflage verbunden, dass von Ihnen bis zum Ende der Laufzeit des Ihrer Einrichtung testierten Gütesiegels (Gütesiegelverbund Weiterbildung) – spätestens bis 30.04.2014 – ohne weitere Aufforderung dessen Verlängerung oder ein anderes Gütesiegel gem. § 10 Abs. 1 Nr. 3 und Abs. 2 AWbG nachgewiesen wird.

Ich weise darauf hin, dass durch diese Anerkennung der Einrichtung nicht unmittelbar die einzelnen von ihr angebotenen Bildungsveranstaltungen anerkannt sind. Hierzu müssen diese auch noch die übrigen Voraussetzungen des § 9 Abs. 1 AWbG erfüllen. Erst dann können daran interessierte Arbeitnehmer/innen die Freistellung nach AWbG gegenüber ihren jeweiligen Arbeitgeber/innen geltend machen.

Mit freundlichen Grüßen
Im Auftrag

Hauptsitz:
Seibertstr. 1, 59821 Arnsberg

Telefon: 02931 82-0

poststelle@bra.nrw.de
www.bra.nrw.de

Servicezeiten:
8.30 – 12.00 Uhr
und 13.30 – 16.30 Uhr
freitags bis 15.00 Uhr

Konto der Landeskasse Düsseldorf:
WestLB Düsseldorf 4008017
BLZ 30050000
IBAN: DE27 3005 0000 0004
0080 17
BIC: WELADED
Umsatzsteuer ID:
DE123878657

ZERTIFIKAT



iag.bochum

Institut für Autogenes Training und Gruppenarbeit

Herner Straße 88, 44791 Bochum

Das iag.bochum wendet das Qualitätsmanagement-System nach Gütesiegelverbund Weiterbildung an, um die Qualität der (Weiter-)Bildung zu sichern und weiterzuentwickeln.

Die Einrichtung/Organisation hat ihren Entwicklungsstand in den Qualitätsbereichen

- Bildung – das Bildungsangebot
- Personal und Professionalisierung
- Teilnehmende und Teilnehmendenschutz
- Organisation – Verantwortung und Entwicklung

dokumentiert und nachgewiesen.

Dieses Zertifikat ist gültig bis zum 30.04.2029.

Beirat Gütesiegelverbund Weiterbildung e.V. am 13.04.2026