

# Seminarprogramm

Neue Energie im Beruf durch Yoga

Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz durch Anwendung yogischer Prinzipien

**Montag, 10.10.2022 – Freitag, 14.10.2022**

Dozent: Rolf Müller (Yogalehrer BDY, Tanzpädagoge)

Ort: Pension Askas, Ormos Egialis, 84008 Amorgos (Griechenland)

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Sonntag</b>    | <b>Anreisetag</b>   |
| <b>Montag</b>     |   |
| 11.00 – 12.00 Uhr | Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer; Erläuterung des Wochenplans  |
| 12.00.- 12.45 Uhr | Erörterung der Erwartungen der Teilnehmer an das Seminar; Einführung  |
| 14.30 – 16.15 Uhr | Einführung in die Yoga-Praxis in Form von Asana (Körperübungen)   |
| 16.30 – 17.00 Uhr | Thema: Wahrnehmung von Berufs- und Privatleben („anstrengend“)?   |
| 17.00 – 18.45 Uhr | Thema: Was ist Yoga? Ziele und Wege, Wirkungen  |
| 18.45 – 19.00 Uhr | Reflektion und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext   |
| <b>6 Std</b>      |   |
|                   |   |
| <b>Dienstag</b>   |   |
| 09.00 – 11.00 Uhr | Asanas (Körperhaltungen)<br>Der erste thematische Schwerpunkt wird das Fundament der Aufrichtung sein (Beckenstellung, Fuß, Bein und Hüftgelenk bzw. Standhaltungen) und Nacken, Schulter/Arm bzw. Stütz- und Umkehrhaltungen beinhalten.   |
| 11.15 – 12.00 Uhr | Ressourcenstärkung auf körperlicher und seelischer Ebene: bewusstes Atmen und die Steuerung der Atembewegungen.   |
| 14.30 – 16.00 Uhr | Amorgos im Wandel, Wirtschaft, Tourismus, Strukturwandel<br>Wir gehen auf Zeitreise und schauen, wie das Meer, die Fischerei, das Klima und die Landwirtschaft über Jahrhunderte das Leben der Einwohner der Insel bestimmten. Wie entwickelte sich der Tourismus seit dem 19. Jahrhundert. |
| 16.15 – 17.45 Uhr | Wer war Patanjali – Kurzdarstellung seiner Yoga-Sutren.<br>Der achtegliedrige Yogapfad: Arbeitsblatt mit Erläuterung der acht Glieder. Thema: Yama und Niyama (innere und äußere Verhaltensprinzipien). Ihre gesellschaftliche Bedeutung.   |
| 17.45 – 18.00 Uhr | Reflektion und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext   |
| <b>6 Std</b>      |   |
|                   |   |
| <b>Mittwoch</b>   |   |

|                   |   |
|-------------------|---|
| 09.00 – 11.00 Uhr | Asana (Körperhaltungen)<br>Der thematische Schwerpunkt richtet sich auf die Wirbelsäule und die Atmung (Gleichgewicht von Vor- und Rückbeugung, Gleichgewicht von Kraft und Flexibilität, Drehung zur Mobilisierung des Brustkorbes, Vorbereitung auf Pranayama, zielgerichteter Energiefluss). |
| 11.15 – 12.00 Uhr | Der Atem als wichtigstes Werkzeug der Stressregulation<br>Die unbewusste Atmung (vegetatives Nervensystem) / die bewusste, gesteuerte Atmung (somatisches Nervensystem)   |
| 14.30 – 16.00 Uhr | Thema: Was ist Stress? Grundbausteine für Stressreduktion und Entspannung   |
| 16.15 – 17.45 Uhr | Einfluss von Ernährung und innerer Reinigung auf Körper und Psyche in Stresssituationen; Möglichkeiten der Umsetzung im Berufsalltag  |
| 17.45 – 18.00 Uhr | Reflektion und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext   |
| <b>6 Std</b>      |   |
|                   |   |
| <b>Donnerstag</b> |   |
| 09.00 – 11.00 Uhr | Asana (Körperhaltungen)<br>Individueller Körperstatus, Hilfestellungen, Korrekturansätze, Auseinandersetzung mit den polaren Aspekten des Hatha-Yoga, Integration des ganzen Körpers.   |
| 11.15 – 12.00 Uhr | Der Atem als wichtigstes Werkzeug der Stressregulation  |
| 14.30 – 19.00 Uhr | Wie sieht das Leben der Inselbewohner aus, der Verdienst im Tourismus und die Abwanderung der jungen Leute? Ängste, Sorgen und Perspektiven.<br>Wir gehen auf Exkursion, besuchen das Kloster Chosoviotissa und die anike Stadt Arkesini.   |
| 19.00 – 19.15 Uhr | Reflektion und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext   |
| <b>7 1/2 Std</b>  |   |
|                   |   |
| <b>Freitag</b>    |   |
| 09.00 – 11.00 Uhr | Asana (Körperhaltungen)<br>Verbesserung der Körperwahrnehmung und Körperhaltung, Erkennen von Fehlhaltungen – Das Zur-Ruhe-Kommen der seelisch-geistigen Zustände durch die bewusste Übung von Körperhaltungen.   |
| 11.00 – 12.00 Uhr | Meditation<br>Ein erfülltes Leben entsteht aus tiefer innerer Freiheit und der Fähigkeit der wertfreien Betrachtung. Einfache Übungen mit denen wir Selbsterkenntnis und Erfüllung erlangen können.   |
| 14.30 – 16.00 Uhr | Einfluss von Ernährung und innerer Reinigung auf Körper und Psyche in Stresssituationen; Möglichkeiten der Umsetzung im Berufsalltag  |
| 16.15 – 17.00 Uhr | Stressprophylaxe und Erkennen von Zusammenhängen im Sinne einer Stärkung der Ressourcen für sich und andere, Verbesserung des Risikofaktors Stress und Burnout am Arbeitsplatz, Motivation, gesellschaftspolitische und globale Zusammenhänge zum Thema und deren Auswirkungen kennen           |
| 17.00 – 17.45 Uhr | Zusammenfassung, Feedback, Abschied   |
| <b>6 Std</b>      |   |
|                   |   |
| <b>Samstag</b>    | <b>(Abreisetag)</b>   |