

# Yoga, Ayurveda und Lebensqualität”

**Montag, 07.11. – Freitag 11.11.2022**

**\*Anreise am 06.11.2022 möglich\***

**Dozentin Yoga:**

Katrin Müller (Yogalehrerin, Krankengymnastin)

**Dozentin Ayurveda:**

Katrin Stahl

(Ganzheitliche Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, Ayurveda Ernährungstherapeutin)

<b>Montag, 6 Std</b>	
10.00 – 11.30 Uhr 90 Min.	Eröffnung und Begrüßung der Teilnehmenden; Erläuterung des Wochenplans und gemeinsames „2. Frühstück
12.00 – 13.30 Uhr 90 Min.	Einführung in die Körperarbeit (Asanas) Verbesserung der Körperwahrnehmung und -haltung, Erkennen von Fehlhaltungen.
13.45 – 15.00 Uhr 75 Min.	Vortrag: Geschichte des Hatha-Yoga
15.15 – 16.30 Uhr 75 Min.	Vortrag Sankhya-Philosophie – Weltschöpfung und Evolution
16.30– 17.00 Uhr 30 Min.	Savasana (Entspannungstechnik) und Pranayama (Atemerweiterung).
<b>Dienstag, 6 Std</b>	
09.30 – 11.00Uhr 90 Min.	Körperhaltungen (Asana) - bewusstes Üben von Körperhaltungen mit dem Schwerpunkt Eigenwahrnehmung, Ziel- und Umsetzung hinsichtlich vorhandener individueller Bewegungsmuster.
11.30 – 13.30 Uhr 120 Min.	Vortrag ayurvedische Ernährung, ayurvedisches Kochen und Mittagessen ( <b>Studio Katrin Stahl</b> ).
14.00 – 14.45 Uh 45 Min.	Pranayama, Erarbeiten eines bequemen Sitzes unter Zuhilfenahme von Hilfsmitteln, bewusste Haltung und deren Wirkung auf die Konzentrationsfähigkeit, Lenken des Atemflusses.
15.00 – 15.45 Uhr 45 Min.	Vortrag Kundalini-Philosophie
16.00 – 17.00 Uhr 60 Min.	Innere Prinzipien (Yama)/ äußere Prinzipien (Niyama), Grundgesetz und moderne Gesellschaft.
<b>Mittwoch, 6 Std</b>	
09.30 – 11.00 Uhr 90 Min.	Asana (Körperhaltungen) - Analyse der Ausrichtung der Wirbelsäule, der Körperräume (Becken, Brustkorb, Kopf), deren funktionale Verbindungen, Haltungsoptimierung auf der Grundlage der Chakrenlehre des Kundalini.

11.15– 12.15 Uhr 60 Min.	Erläuterungen zum Thema Stress – vegetatives und somatisches Nervensystem.
12.45 – 13.45 Uhr 60 Min.	Ayurvedisches Kochen und Mittagessen ( <b>Studio Katrin Stahl</b> )
14.15 –15.15 Uhr 60 Min.	Sitzoptimierung unter Zuhilfenahme von Hilfsmitteln, Erzeugen der bewussten Atmung (willkürliches, somatisches Nervensystem), Erläuterungen zu den Möglichkeiten der Einwirkung auf die unbewusste (unwillkürlich/vegetativ) gesteuerte Atmung – Stressbewältigung.
15.30 – 16.00 Uhr 30 Min.	Entspannungstechniken (Savasana).
16.00 – 17.00 Uhr 60 Min.	Stadtführung
<b>Donnerstag, 6 Std</b>	
10.00 – 11.30 Uhr 90 Min.	Asana (Körperhaltungen) – Aktion und Körperfeedback: Das richtige Maß, Selbstpflege.
11.45 – 13.00 Uhr 75 Min.	Sankhya-Philosophie als Schlüssel zur Meditation – von der Evolution zur Involution – der Weg zum ruhenden Bewusstsein, das Zur-Ruhe-Kommen der Bewegungen des Bewusstseins
13.30 – 14.30 Uhr 60 Min.	Ayurvedisches Kochen und Mittagessen ( <b>Studio Katrin Stahl</b> )
15.00 – 16.00 Uhr 60 Min.	Austausch über Möglichkeiten der täglichen Yogapraxis, Möglichkeit/Notwendigkeit der Festlegung von Raum und Zeit, Eingangsphase, Hauptphase, Entspannungsphase.
16.15 – 17.30 Uhr 75 Min.	Atem, Entspannung, Konzentration: Einführung in die Meditation
<b>Freitag, 6 Std</b>	
08.00 – 09.30 Uhr 90 Min.	Asana (Körperhaltungen) – Wer hat Fragen?
09.45 – 11.45 Uhr 120 Min.	Einzelgespräche – individuelle Schwerpunkte Übungsplan.
12.00 – 13.00 60 Min.	Vortrag Psychologie des Yoga – Persönlichkeitsmodell vor dem Hintergrund der Seinsqualitäten und Energiezentren
13.30 – 15.00 Uhr 90 Min.	Ayurvedisches Kochen und Mittagessen – Abschied ( <b>Studio Katrin Stahl</b> )

**\*Vom Übungsraum YogaWege gibt es jeweils einen Shuttle zum Studio Katrin Stahl\***

