



## Seminarprogramm

### Yoga, Ayurveda und Lebensqualität”

Montag, 19.09. bis Freitag, 23.09.2022

\*Anreise am 18.09.2022 möglich\*

Dozenten:

Katrin Müller (Yogalehrerin, Krankengymnastin)

Ort: Villa am Meer, Gerhart-Hauptmann-Straße 14, 18435 Stralsund

<b>Montag</b>	<b>6 Stunden</b>
10.00 – 11.30 Uhr 90 Min.	Eröffnung und Begrüßung der Teilnehmenden; Erläuterung des Wochenplans und gemeinsames „2. Frühstück“ <b>Seminarküche im Hotel</b>
12.00 – 13.30 Uhr 90 Min.	Einführung in die Körperarbeit (Asanas) Verbesserung der Körperwahrnehmung und -haltung, Erkennen von Fehlhaltungen <b>Seminarraum</b>
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</b>	<b>6 Stunden</b>
09.30 – 11.00 Uhr 90 Min.	Körperhaltungen (Asana) – bewusstes Üben von Körperhaltungen mit dem Schwerpunkt Eigenwahrnehmung, Ziel- und Umsetzung hinsichtlich vorhandener individueller Bewegungsmuster <b>Seminarraum</b>
11.15 – 13.15 Uhr 120 Min.	Vortrag ayurvedische Ernährung, ayurvedisches Kochen und Mittagessen <b>Seminarküche im Hotel</b>
14.00 – 14.45 Uhr 45 Min.	Pranayama, Erarbeiten eines bequemen Sitzes unter Zuhilfenahme von Hilfsmitteln, bewusste Haltung und deren Wirkung auf die Konzentrationsfähigkeit, Lenken des Atemflusses <b>Seminarraum</b>
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</b>	<b>6 Stunden</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 <b>Seminarraum</b>
11.15 – 12.15 Uhr 60 Min.	Erläuterungen zum Thema Stress – vegetatives und somatisches Nervensystem.
12.30 – 13.30 Uhr 60 Min.	Ayurvedisches Kochen unter Anleitung <b>Seminarküche im Hotel</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.	Entspannung durch bewusste Wahrnehmung der Natur – Wahrnehmung äußerer und innerer Räume
<b>Donnerstag</b>	<b>6 Stunden</b>
10.00 – 11.30 Uhr 90 Min.	Asana (Körperhaltungen) – Aktion und Körperfeedback: Das richtige Maß, Selbst-Pflege. <b>Seminarraum</b>
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
13.15 – 14.15 Uhr 60 Min.	Ayurvedisches Kochen und Mittagessen <b>Seminarküche im Hotel</b>
14.30 – 15.30 Uhr 60 Min.	Austausch über Möglichkeiten der täglichen Yogapraxis, Möglichkeit/Notwendigkeit der Festlegung von Raum und Zeit, Eingangsphase, Hauptphase, Entspannungsphase
15.45 – 17.00 Uhr 75 Min.	Atem, Entspannung, Konzentration: Einführung in die Meditation
<b>Freitag</b>	<b>6 Stunden</b>
08.00 – 09.30 Uhr 90 Min.	Asana (Körperhaltungen) – Wer hat Fragen? <b>Seminarraum</b>
09.45 – 11.45 Uhr 120 Min.	Einzelgespräche – individuelle Schwerpunkte Übungsplan
12.00 – 13.00 Uhr 60 Min.	Vortrag Psychologie des Yoga – Persönlichkeitsmodell vor dem Hintergrund der Seinsqualitäten und Energiezentren
13.00 – 14.30 Uhr 90 Min.	Ayurvedisches Kochen und Mittagessen – Abschied <b>Seminarküche im Hotel</b>

