

Seminarprogramm

Yoga, Aryurveda & Lebensqualität

Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz durch Anwendung yogischer Prinzipien

Montag, 08.05. – Freitag, 12.05.2022

Dozentin: Katrin Müller (Yogalehrerin, Krankengymnastin)

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

Montag, 6 Std	
10.00 – 11.30 Uhr 90 Min.	Eröffnung und Begrüßung der Teilnehmenden; Erläuterung des Wochenplans und gemeinsames „2. Frühstück“ (Seminarküche YogaWege im Hotel)
12.00 – 13.30 Uhr 90 Min.	Einführung in die Körperarbeit (Asanas) Verbesserung der Körperwahrnehmung und -haltung, Erkennen von Fehlhaltungen (Seminarraum)
13.45 – 15.00 Uhr 75 Min.	Vortrag: Geschichte des Hatha-Yoga
15.15 – 16.30 Uhr 75 Min.	Vortrag Sankhya-Philosophie – Welterschöpfung und Evolution
16.30– 17.00 Uhr 30 Min.	Savasana (Entspannungstechnik) und Pranayama (Atemerweiterung).
Dienstag, 6 Std	
09.30 – 11.00Uhr 90 Min.	Körperhaltungen (Asana) - bewusstes Üben von Körperhaltungen mit dem Schwerpunkt Eigenwahrnehmung, Ziel- und Umsetzung hinsichtlich vorhandener individueller Bewegungsmuster (Seminarraum).
11.15 – 13.15 Uhr 120 Min.	Vortrag ayurvedische Ernährung, ayurvedisches Kochen und Mittagessen (Seminarküche Pension Askas).
13.30 – 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 (Seminarraum)
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.
Mittwoch, 6 Std.	
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 (Seminarraum).
11.15– 12.15 Uhr 60 Min.	Erläuterungen zum Thema Stress – vegetatives und somatisches Nervensystem.
12.30 – 13.30 Uhr 60 Min.	Ayurvedisches Kochen und Mittagessen (Seminarküche Pension Askas)
13.45 –14.45 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 (Seminarraum)
15.00 – 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.
Donnerstag, 6 Std	
10.00 – 11.30 Uhr 90 Min.	Asana (Körperhaltungen) – Aktion und Körperfeedback: Das richtige Maß, Selbst-Pflege (Seminarraum)
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 (Seminarküche Pension Askas)n
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
Freitag, 6 Std	
08.00 – 09.30 Uhr 90 Min.	Asana (Körperhaltungen) – Wer hat Fragen? (Seminarraum)
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
13.00 – 14.30 Uhr 90 Min.	Ayurvedisches Kochen und Mittagessen – Abschied (Seminarküche Pension Askas)

Anmerkung:

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt. Dabei werden die Erkenntnisse und Erfahrungen aus den Vorträgen und Übungen in den konkreten Berufsalltag der Teilnehmenden übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag werden - situationsbezogen und teilnehmendenorientiert, ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmenden - thematisiert.

Zielgruppe

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:
Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.

Teilnahmevoraussetzungen

Erfahrungen in der Yogapraxis stellen keine Voraussetzung dar. Wichtig ist jedoch die Bereitschaft, täglich einige Stunden körperlich und geistig aktiv zu sein.

Das Programm versteht sich nicht als Wellness-Veranstaltung, sondern als intensives Reflektions-Aktions-Konzept physischer und mentaler Prozesse. Dabei werden jedoch weder übertriebene Sportlichkeit, noch untertouriges Relaxen angestrebt, sondern Ausgewogenheit zwischen Aktivität und Entspannung.

Teilnehmende mit körperlichen Problemen oder Krankheiten bitten wir herzlich, vor der Anmeldung Rücksprache mit dem Dozenten zu halten.