

Yoga, Ayurveda und Lebensqualität“

Montag, 20. bis Freitag, 24.02.2023

Anreise am 19.02.2023 möglich

Dozentin Yoga:

Katrin Müller (Yogalehrerin, Krankengymnastin)

Dozentin Ayurveda:

Zoí Müller (Yogalehrerin)

Montag, 6 Std	
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).
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.
11.30 – 13.30 Uhr 120 Min.	Vortrag ayurvedische Ernährung, ayurvedisches Kochen und Mittagessen (Zoí Müller)
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.
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.
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 (Zoí Müller)
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 Uh 30 Min.	Entspannungstechniken (Savasana).
16.00 – 17.00 Uhr 60 Min.	Stadtführung
Donnerstag, 6 Std	
10.00 – 11.30 Uhr 90 Min.	Asana (Körperhaltungen) – Aktion und Körperfeedback: Das richtige Maß, Selbst-Pflege.
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 (Zoí Müller)
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
Freitag, 6 Std	
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 (Zoí Müller)

