



“Yoga, Ayurveda und Lebensqualität”

Montag, 24.04. – Freitag, 28.04.2023

Anreise am 23.04.2023 möglich

Dozentin: KatrinMüller (Yogalehrerin, Krankengymnastin)

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 Kundalini-Philosophie
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 – 13.45 Uhr 150 Min.	Vortrag ayurvedische Ernährung, ayurvedisches Kochen und Mittagessen (SeminarKüche YogaWege im Hotel) .
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 (Seminarraum)
15.00 – 15.45 Uhr 45 Min.	Vortrag Sankhya-Philosophie – Weltschöpfung und Evolution
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 – 14.00 Uhr 90 Min.	Ayurvedisches Kochen und Mittagessen (Seminarküche YogaWege)
14.00 – 14.45 Uhr 45 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)
16.00 – 17.15 Uhr 75 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 – 14.45 Uhr 90 Min.	Ayurvedisches Kochen und Mittagessen (Seminarküche YogaWege)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 – 16.30 Uhr 45 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 YogaWege)

