

# Seminarprogramm

## Hatha Yoga – Neue Energie im Beruf

Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz durch Anwendung yogischer Prinzipien

**Montag, 18.09. - Freitag, 22.09.2023**

Dozent: Rolf Müller (Yogalehrer BDY, Tanzpädagoge)

Ort: Pension Cherry Blossom  
Put za Marleru 23, 52204 Ližnjan (Kroatien)

<b>30 Stunden</b>	
<b>Montag 6 Std.</b>	
07.30 – 08.30 Uhr	Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer; Erläuterung des Wochenplans Erörterung der Erwartungen der Teilnehmer an das Seminar
Ab 08.30 Uhr	Frühstück
10.00 – 12.00 Uhr	Der erste thematische Schwerpunkt wird das Fundament der Aufrichtung sein (Beckenstellung, Fuß, Bein und Hüftgelenk bzw. Standhaltungen) und Nacken, Schulter/Arm bzw. Stütz- und Umkehrhaltungen beinhalten.
12.00 – 13.00 Uhr	Wer war Patanjali – Kurzdarstellung seiner Yoga-Sutren.
13.00 – 15.00 Uhr	Mittagspause
15.00 – 16.00 Uhr	Der achtgliedrige Yogapfad: Arbeitsblatt mit Erläuterung der acht Glieder. Thema: Yama und Niyama (innere und äußere Verhaltensprinzipien). Ihre gesellschaftliche Bedeutung.
16.00 – 16.45 Uhr	Ressourcenstärkung auf körperlicher und seelischer Ebene: bewusstes Atmen und die Steuerung der Atembewegungen.
16.45 – 17.00 Uhr	Reflektion und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
<b>Dienstag 6 Std.</b>	
07.30 – 08.30 Uhr	Ressourcenstärkung auf körperlicher und seelischer Ebene: bewusstes Atmen und die Steuerung der Atembewegungen. Asanas (Körperhaltungen)
Ab 08.30 Uhr	Frühstück
10.00 – 12.00 Uhr	Der erste thematische Schwerpunkt wird das Fundament der Aufrichtung sein (Beckenstellung, Fuß, Bein und Hüftgelenk bzw. Standhaltungen) und Nacken, Schulter/Arm bzw. Stütz- und Umkehrhaltungen beinhalten.
Ab 12.00 Uhr	Mittagessen
14.00 – 16.45 Uhr	Kroatien – das Land „Voller Paradiese“? Touristische Sehnsüchte und kultureller Wandel Kroatien – der EU-Staat auf dem Balkan zwischen Moderne und Vergangenheit
16.45 – 17.00 Uhr	Reflektion und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

<b>Mittwoch 6 Std</b>	
07.30 – 08.30 Uhr	Der Atem als wichtigstes Werkzeug der Stressregulation Die unbewusste Atmung (vegetatives Nervensystem) / die bewusste, gesteuerte Atmung (somatisches Nervensystem)
Ab 08.30 Uhr	Frühstück
10.00 – 12.00 Uhr	Asana (Körperhaltungen) Der thematische Schwerpunkt richtet sich auf die Wirbelsäule und die Atmung (Gleichgewicht von Vor- und Rückbeugung, Gleichgewicht von Kraft und Flexibilität, Drehung zur Mobilisierung des Brustkorbes, Vorbereitung auf Pranayama, zielgerichteter Energiefluss).
Ab 12.00 Uhr	Mittagessen
14.00 – 14.30 Uhr	Thema: Wahrnehmung von Berufs- und Privatleben („anstrengend“)?
14.30 – 16.45 Uhr	Thema: Was ist Stress? Grundbausteine für Stressreduktion und Entspannung
16.45 – 17.00 Uhr	Reflektion und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
<b>Donnerstag 7 Std</b>	
07.30 – 08.30 Uhr	Der Atem als wichtigstes Werkzeug der Stressregulation
Ab 08.30 Uhr	Frühstück
10.00 – 12.00 Uhr	Asana (Körperhaltungen) Individueller Körperstatus, Hilfestellungen, Korrekturansätze, Auseinandersetzung mit den polaren Aspekten des Hatha-Yoga, Integration des ganzen Körpers.
Ab 12.00 Uhr	Mittagessen
14.00 – 18.00 Uhr	Nach wie vor kämpft das Land mit einer desolaten Wirtschaftslage, hoher Arbeitslosigkeit, Korruption und Perspektivlosigkeit junger Menschen. Wie sieht das Leben der Bewohner aus, der Verdienst im Tourismus und die Ab- und Zuwanderung der jungen Leute. Ängste, Sorgen und Perspektiven. Wir gehen auf Exkursion und besuchen den Naturpark Učka.
<b>Freitag 5 Std.</b>	
07.30 – 08.30 Uhr	Meditation Ein erfülltes Leben entsteht aus tiefer innerer Freiheit und der Fähigkeit der wertfreien Betrachtung. Einfache Übungen mit denen wir Selbsterkenntnis und Erfüllung erlangen können.
Ab 08.30 Uhr	Frühstück
10.00 – 12.00 Uhr	Asana (Körperhaltungen) Verbesserung der Körperwahrnehmung und Körperhaltung, Erkennen von Fehlhaltungen – Das Zur-Ruhe-Kommen der seelisch-geistigen Zustände durch die bewusste Übung von Körperhaltungen.
Ab 12.00 Uhr	Mittagessen
14.00 – 16.30 Uhr	Thema: Was ist Yoga? Ziele und Wege, Wirkungen, Übungspraxis
16.30 – 17.00 Uhr	Zusammenfassung, Feedback, Abschied

### **Anmerkung zu jedem Unterrichtsblock**

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmenden erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult, einen Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.