

# Seminarprogramm

## Hatha Yoga – Neue Energie im Beruf

Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz durch Anwendung yogischer Prinzipien  
Rügen im Wandel

**Montag, 26.02. - Freitag, 01.03.2024**

Dozent: Rolf Müller (Yogalehrer BDY, Tanzpädagoge)

Ort: Haus Seeadler, Granitzer Str. 16, 18586 Sellin

<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	Rügen im Wandel, Wirtschaft, Tourismus, Strukturwandel Wir gehen auf Zeitreise und schauen, wie das Meer, die Fischerei, das Klima und die Landwirtschaft über Jahrhunderte das Leben der Einwohner der Insel bestimmten. Wie entwickelte sich der Tourismus seit dem 19. Jahrhundert.
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	Wie sieht das Leben der Inselbewohner aus, der Verdienst im Tourismus und die Abwanderung der jungen Leute. Ängste, Sorgen und Perspektiven. Wir gehen auf Exkursion, besuchen das Biosphärenreservates Südost-Rügen.
<b>Freitag 5 Std.</b>	
07.00 – 08.30 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 08.30 Uhr	Frühstück
09.30 – 11.00 Uhr	Thema: Was ist Yoga? Ziele und Wege, Wirkungen, Übungspraxis
11.00 – 11.45 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.
11.45 – 12.30 Uhr	Einfluss von Ernährung und innerer Reinigung auf Körper und Psyche in Stresssituationen; Möglichkeiten der Umsetzung im Berufsalltag
12.30 – 13.00 Uhr	Zusammenfassung, Feedback, Abschied
Ab 13.00 Uhr	Mittagessen