

**Seminarprogramm**  
**“Yoga, Ayurveda und Lebensqualität”**  
**Montag, 07. – Freitag, 11.10.2024**  
**\*Anreise am 06.10.2024 möglich\***

Dozentin: Katrin Müller (Yogalehrerin, Krankengymnastin)

<b>Montag, 6 Std</b>	
10.00 – 11.30 Uhr 90 Min.	Eröffnung und Begrüßung der Teilnehmenden; Erläuterung des Wochenplans und gemeinsames „2. Frühstück“ ( <b>Seminarküche YogaWege im Hotel</b> )
12.00 – 13.30 Uhr 90 Min.	Einführung in die Körperarbeit (Asanas) Verbesserung der Körperwahrnehmung und -haltung, Erkennen von Fehlhaltungen ( <b>Seminarraum</b> )
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).
<b>Dienstag, 6 Std</b>	
09.30 – 11.00 Uhr 90 Min.	Körperhaltungen (Asana) - bewusstes Üben von Körperhaltungen mit dem Schwerpunkt Eigenwahrnehmung, Ziel- und Umsetzung hinsichtlich vorhandener individueller Bewegungsmuster ( <b>Seminarraum</b> ).
11.15 – 13.45 Uhr 150 Min.	Vortrag ayurvedische Ernährung, ayurvedisches Kochen und Mittagessen ( <b>Seminarküche YogaWege im Hotel</b> ).
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 ( <b>Seminarraum</b> )
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.
<b>Mittwoch, 6 Std</b>	
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 ( <b>Seminarraum</b> ).
11.15 – 12.15 Uhr	Erläuterungen zum Thema Stress – vegetatives und

60 Min.	somatisches Nervensystem.
12.30 – 14.00 Uhr 90 Min.	Ayurvedisches Kochen und Mittagessen ( <b>Seminarküche YogaWege</b> )
14.00 – 14.45 Uhr 45 Min.	Sitzoptimierung unter Zuhilfenahme von Hilfsmitteln, Erzeugen der bewussten Atmung (willkürliche, somatisches Nervensystem), Erläuterungen zu den Möglichkeiten der Einwirkung auf die unbewusste (unwillkürliche/vegetativ) gesteuerte Atmung – Stressbewältigung ( <b>Seminarraum</b> )
16.00 – 17.15 Uhr 75 Min.	Entspannung durch bewusste Wahrnehmung der Natur – Wahrnehmung äußerer und innerer Räume.
<b>Donnerstag, 6 Std</b>	
10.00 – 11.30 Uhr 90 Min.	Asana (Körperhaltungen) – Aktion und Körperfeedback: Das richtige Maß, Selbst-Pflege ( <b>Seminarraum</b> )
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 ( <b>Seminarküche YogaWege</b> )
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
<b>Freitag, 6 Std</b>	
08.00 – 09.30 Uhr 90 Min.	Asana (Körperhaltungen) – Wer hat Fragen? ( <b>Seminarraum</b> )
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 ( <b>Seminarküche YogaWege</b> )

