YOGA WEGE

Hatha-Yoga als Teilstruktur des Heilungsprozesses

Klassischer Hatha Yoga

Dozentin: Katrin Müller
(Krankengymnastin und zertifizierte Yogalehrerin)

Zielgruppe

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:

ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, PhysiotherapeutInnen, OsteopatInnen, ErgotherapeutInnen, ggf. Mitarbeiter weiterer medizinisch/therapeutischer Berufe

Vorerfahrungen in der Yogapraxis sind nicht erforderlich.

Konzept

Das menschliche Sein ist geprägt von der Wechselbeziehung zwischen Körper und Geist. So kam im 13 Jahrhundert der Begriff „spirituelle Anatomie“ auf.

In einem intensiven Berufsalltag können physische und psychische Bedürfnisse vernachlässigt werden. Demgegenüber erzeugen die Kompensationen des modernen Lebens und Anforderungen des Berufsalltags u. U. erheblichen körperlichen Schmerz (Verspannung) und psychisches Leid (Druck).

Yoga bedeutet Integration, Zusammenführung. Yoga hilft, die psychische und körperliche Ebene wieder in Verbindung zu bringen und ein Gefühl innerer und äußerer Ausgeglichenheit herzustellen.

Das Seminar hat das Ziel, Therapien und Heilungsmethoden durch das komplexe Wissen und die ganzheitlichen Heilungsansätze des Hatha-Yoga zu bereichern.

Im Rahmen des Seminars werden Heilungswege auf der Grundlage der yogischen Philosophie (Patanjali/Upanishaden) und Heilungsmethoden des Hatha-Yoga erläutert und vertieft.

Die Integration in den Therapieverlauf bietet die Möglichkeit, auch nach Beendigung der therapeutischen Maßnahme Selbst-Stabilisierung und eine positive Lebensgestaltung zu fördern.

Unterkunft

Villa am Meer
Gerhart-Hauptmann-Straße 14, 18435 Stralsund
5 Minuten Fußweg zum Seminarraum im"Bootshaus"
0172 3850900
Check-In-Zeit: 15:00 Uhr
Check-Out-Zeit: 10:00 Uhr

Ein Frühstück wird vom Hotel nicht angeboten, kann aber in der Seminarküche Yoga-Wege oder in einem der fußläufigen Cafés eingenommen werden.

WLAN ist in allen Bereichen nutzbar und ist kostenfrei. Öffentliche Parkplätze stehen kostenfrei zur Verfügung (Reservierung ist nicht erforderlich)

In der Villa am Meer in Stralsund befinden sich 14 schöne, vollständig renovierte Zimmer und eine Ferienwohnung für 4 Personen, welche erst im Jahr 2020 fertiggestellt wurde. Die abgeschlossene Wohnung verfügt über 2 Schlafzimmer, eine voll ausgestattete Küche, ein Duschbad sowie ein kleines Wohn- / Esszimmer mit einem traumhaften Blick aufs Wasser.

Die Zimmer sind jeweils mit Einzelbetten/Doppelbetten, Fernseher, Kühlschrank und einem eigenen Duschbad ausgestattet. Gemeinsam genutzt werden kann die geräumige Küche, sowie ein Münzwaschautomat und ein Trockner.

Das Haus befindet sich in der besten Wohnlage Stralsunds. Über die Promenade erreicht man den Hafen und die zum Weltkulturerbe der Unesco zählende Altstadt fußläufig in wenigen Minuten.

4-Pers.-Appartment	752,00 €	47,00 € /Tag/Person – 188,00 € /4 Ü/P.
Doppelzimmer	360,00 €	45,00 € /Tag/Person – 180,00 € /4 Ü/P
Einzelzimmer	280,00 €	70,00 € /Tag/Person – 280,00 € /4 Ü/P
Seminarraum anteilig	40,00 €	
Seminargebühr	300,00 €	

Gesamtkosten bei Übernachtung im DZ: 520,00 €

Alle Preise inklusive Bettwäsche, Handtücher und Endreinigung. Bitte beachten Sie, dass die obige Darstellung nur ein begrenztes Kontingent an Zimmern umfasst. Sollten diese Zimmer bereits belegt sein, so ist die Anmietung anderer Zimmer auf Anfrage möglich.

Seminarprogramm

Hatha-Yoga als Teilstruktur des Heilungsprozesses

Montag, 08.04. – Freitag, 12.04.2024

Dozentin: Katrin Müller (Yogalehrerin und Krankengymnastin)

Montag, 6 Std	
10.00 – 11.00 Uhr 60 Min.	Eröffnung und Begrüßung der Teilnehmenden; Erläuterung des Wochenplans.
11.00 – 13.00 Uhr 120 Min.	Asana – Einführung in die Körperarbeit
14.00 – 15.00 Uhr 60 Min.	Geschichte des Hatha-Yoga/Tantrismus und Kundalini
15.00 – 16.00 Uhr 60 Min.	Schöpfungsmythos Kundalini-Philosophie/Guna – Nadi - Chakra
16.00 – 17.00 Uhr 60 Min.	Das Deutsche Grundgesetz: Auszug aus der Einführung der 50. Auflage vom 01.07.2019 der Beck-Texte im dtv. Professor Dr. Dr. Udo Di Fabio, Richter des Bundesverfassungsgerichts a.D. – Selbstgestaltung und Selbst-Verantwortung
Dienstag, 6 Std	
10.00 – 12.00Uhr 120 Min.	Asana (Körperarbeit), im Fokus Grundlagen der Aufrichtung des Beckens aus der Struktur der Füße (Muladhara- und Svadhistana-Chakra) – Erdung/Selbstwahrnehmung. Einführung in die Atemlenkung (Pranayama).
13.00 – 14.00 Uhr 60 Min.	Vortrag: Wer war Patanjali? Erläuterung der ersten beiden Teilaspekte des achtgliedrigen Yogapfades: Innere Prinzipien (**Yama**)/ äußere Prinzipien (**Niyama**)
14.00 – 15.00 Uhr 60 Min.	Der dritte Teilaspekt des achtgliedrigen Yogapfades - Erfahrung der Welt durch den Körper – Selbst-Entwicklung durch Körperarbeit (**Asana**)
15.00 – 16.00 Uhr 60 Min.	Der vierte Teilaspekt des achtgliedrigen Yogapfades – der Atem – physisch Ebene: Atemerweiterung – psychische Ebene: Selbstregulierung (**Pranayama)**
16.00 – 17.00 Uhr 60 Min.	Der fünfte Teilaspekt - die Sinne - vegetativ gesteuerte und somatisch regulierte Wahrnehmung (**Pratyahara**)
Mittwoch, 6 Std	
10.00 – 12.00 Uhr 120 Min.	Asana (Körperarbeit) mit Fokus auf das Manipura-Chakra, obere Lenden- und Brustwirbelsäule. Verbindung zwischen Becken- und Brustkorbstruktur. Einführung in die Atemlenkung (Pranayama).
13.00 – 14.00 Uhr 60 Min.	Der sechste Teilaspekt des achtgliedrigen Yogapfades - Konzentration – der ruhende Fokus (**Dharana**)

14.00 – 15.00 Uhr 60 Min.	Der siebte Teilaspekt des achtgliedrigen Yogapfades - stetiger ununterbrochener Strom von Aufmerksamkeit – Meditation (**Dhyana**).
15.00 – 16.00 Uhr 60 Min.	Der achte Teilaspekt des achtgliedrigen Yogapfades – der vierte Bewusstseinszustand – vollkommene Stille (**Samadhi**)
16.00 – 17.00 Uhr 60 Min.	Erläuterungen zum Thema Stress – vegetatives und somatisches Nervensystem
Donnerstag, 6 Std	
10.00 – 12.00 Uhr 120 Min.	Asana (Körperarbeit) mit Fokus auf das Anahata-Chakra und dessen Harmonisierung. Einführung in die Atemlenkung (Pranayama), Konzentration und „Selbst"-Wahrnehmung.
13.00 – 14.00 60 Min.	Die Facetten der Sankhya-Philosophie – Weltschöpfung und Evolution
14.30 – 15.30 Uhr 60 Min.	**Bootshaus** Sankhya-Philosophie als Schlüssel zur Meditation – von der Evolution zur Involution – der Weg zum ruhenden Bewusstsein, das Zur-Ruhe- Kommen der Bewegungen des Bewusstseins
16.00 – 17.00 Uhr 60 Min.	**Villa am Meer** Physio-Edukation – Bewegung als Antidepressivum – das Wirkungsspektrum des Hatha-Yoga
17.00 – 18.00 Uhr 60 Min.	Psycho-Edukation – Entspannung – Atem und Meditation als selbstwirksame Methodik auf der Grundlage des Hatha-Yoga
Freitag, 6 Std	
09.00 – 11.00 Uhr 120 Min.	Asana (Körperarbeit) mit Fokus auf das Vishuddha-Chakra. Ausführung der jeweiligen Asana mit dem Anspruch der Aufrichtung des Nackens, „Reinheit" und Ausgewogenheit und das Ajna-Chakra, der Aspekt der Versenkung. Einführung in die Atemlenkung (Pranayama), Konzentration und „Selbst"-Wahrnehmung, Auflösung des Fokusses.
11.00 – 12.00 Uhr 60 Min.	Die Triaden des Mantras AUM auf der Grundlage der Upanishaden - Erfahrung des "göttlichen Klanges".
12.00 – 13.00 Uhr 60 Min.	Atem, Entspannung, Konzentration – das Potential der Selbstregulierung.
13. – 14.00 Uhr 60 Min.	Psychologie des Yoga – Persönlichkeitsmodell vor dem Hintergrund der Seinsqualitäten und Energiezentren.
14.00 – 15.00 Uhr 60 Min.	Abschlussrunde – Feedback - Abschied

Seminarziele

- Vermittlung von Grundlagen der Yoga-Philosophie
- Vermittlung von Grundlagen des Hatha-Yoga
  - ➢ physische, psychische und soziale Ausrichtung
  - ➢ positive strukturelle Grundmuster und Stabilisierungsmethoden

Teilnahmevoraussetzungen

Das Seminar ist im therapeutischen Bereich multiprofessionell ausgerichtet für

- medizinische Berufe,
- Psychotherapie,
- Physiotherapie,
- Osteopathie
- Ergotherapie
- ggf. weitere medizinische/therapeutische Berufe

Vorerfahrungen in der Yogapraxis nicht erforderlich.

Dozentin: Katrin Müller

Krankengymnastin, zertifizierte Yogalehrerin

A N M E L D U N G

Bildungsurlaub in Stralsund

Montag 08.04. – Freitag, 12.04.2024

Hatha-Yoga als Teilstruktur des Heilungsprozesses

Anreise auch am 07.04.2024 möglich

Ich melde mich verbindlich an:

_____
Name/Vorname

_____
Anschrift

_____
PLZ/Wohnort

_____
Tel. E-Mail

O	4-P-Appartment	752,00 €	47,00 € /Tag/Person – 188,00 € /4 Ü/P.
O	Doppelzimmer	360,00 €	45,00 € /Tag/Person – 180,00 € /4 Ü/P
O	Einzelzimmer	280,00 €	70,00 € /Tag/Person

(Zimmerwunsch bitte ankreuzen)

Diese Anmeldung ist gültig mit einer Anzahlung in Höhe von 150,00 € pro Person.

Die genannten Bedingungen erkenne ich an:

_____
Datum Unterschrift

Seminarkosten

Yoga/Praxis und Theorie-	**300,00 €**
Seminarraum anteilig	**40,00 €**

Gesamtkosten bei Übernachtung im Doppelzimmer: 520,00

Ihre Reservierung wird durch Anzahlung eines Betrages von 150,00 € verbindlich, der jeweilige Restbetrag der Gesamtkosten (Übernachtungskosten, Ayurvedisches Kochen und die Seminargebühr Yoga) sind bis spätestens 01.04.2023 fällig.

Kontoinhaber: Yogawege e. V.
Nr. 2537488 Commerzbank, BLZ 16040000
IBAN: DE93 1604 0000 0253 7488 00
BIC CODE: COBADEFF
Verwendungszweck:
Bildungsurlaub Stralsund April 2024

Bitte senden Sie das Anmeldeformular zwecks Reservierung ausgefüllt an uns zurück, gerne per Mail

Rücktritt
Bei Nichterreichen der Teilnehmerzahl von mindestens acht Personen kann der Veranstalter bis einen Monat vor Kursbeginn von der Durchführung zurücktreten. Zu einem späteren Zeitpunkt kann der Veranstalter den Kurs nur annullieren, wenn der Kurs durch unvorhersehbare Umstände, die er nicht zu vertreten hat, erschwert, gefährdet oder stark beeinträchtigt wird. In einem solchen Fall werden alle bereits geleisteten Zahlungen in vollem Umfang zurückerstattet. Ein Anspruch auf Schadensersatz besteht nicht.

HAFTUNG:
Der Veranstalter ist zum Schadensersatz verpflichtet, sofern ihn ein Verschulden trifft. Für Schäden an Gesundheit und Eigentum während der Reise wird keine Haftung übernommen. Der Abschluss einer privaten Unfall- und/oder Reiseversicherung ist empfehlenswert.