

# YOGA WEGE

## **Hatha-Yoga als Teilstruktur des Heilungsprozesses**

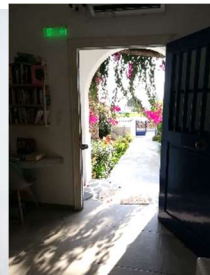
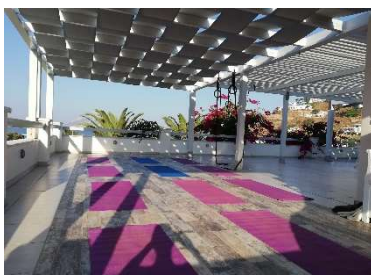
Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz durch Anwendung  
yogischer Prinzipien

### **Klassischer Hatha Yoga**

mit Katrin Müller (zertifizierte Yogalehrerin/Krankengymnastin)

**Montag, 06.05. – Freitag, 10.05.2024**

Anreisetag ist Sonntag, der 05.05. / Abreisetag ist Samstag, der 11.05.2024





**Dozentin:** Katrin Müller

Krankengymnastin, zertifizierte  
Yogalehrerin

### Maximale Teilnehmerzahl: 15

#### Leistungen:

- Durchführung des Seminars Hatha Yoga als Teilstruktur des Heilungsprozesses
- Übernachtung mit Frühstück
- Seminarbegleitende Unterlagen
- Transfer vom Hafem auf der Insel Amorgos zur Pension und zurück

#### Zielgruppe

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:

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

#### 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,
- Heilpädagogik,
- ggf. weitere medizinische/therapeutische 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 (Upanishaden/Sankhya-Philosophie/Sutren Patanjali) 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.



## Die Insel Amorgos

Der Name Amorgos entstand durch die seltene Farbe „Murgo“, die zur Herstellung von königlichen Gewändern produziert wurde. Daneben trägt die Insel auch den Namen „Mirowolo“, die Wohlriechende, da auf der Insel eine Vielzahl duftender Heilkräuter wächst. Amorgos ist die östlichste Kykladeninsel, 230 km von Athen entfernt. Diese Randlage ist die Ursache dafür, dass der Tourismus auf dieser Insel längst nicht so ausgeprägt ist, wie auf den anderen Kykladeninseln.



## Unterkunft und Verpflegung

Die Pension Askas ist 100 Meter vom zentralen Strand gelegen, verfügt über einen Garten mit Blick auf die umgebenden Berge, eine Dachterrasse, einen Aufenthaltsraum, Internet-Service, Safe, Restaurant, Frühstücksraum und eine Taverne. Sie gehört zu der Kategorie A und bietet 18 Zimmer (Einzel-, Doppel- und Dreibettzimmer). Alle Zimmer verfügen über WC mit Dusche, Balkon oder Veranda, Külschrank und Klimaanlage. Die meisten von ihnen haben einen Blick auf das Meer, einige andere auf die Dörfer Aegiali und Langada mit dem Berg Krikelo.

Das Hotel verfügt über einen Aufenthaltsraum, Internet-Service, Safe, Restaurant, Frühstücksraum, Bar, Parkplatz und einen Garten.

Ein Mietwagen kann ab 25 € pro Tag jederzeit angemietet werden.

## Der Übungsraum

ist je nach Wetterlage die Dachterrasse der Pension Askas mit Blick auf das Meer oder der im Garten gelegene Übungsraum. Beide bieten einen optimalen Rahmen für die Körperarbeit, das Entwickeln des Atems und das Erlernen grundlegender Mediationstechniken.

## Sonstiges

Die Seminaranbieter empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

## Kostenübersicht:

Seminargebühr Yoga	05.05. – 11.05.2024	<b>300,00 €</b>
Unterbringung im DZ	06.05. – 06.05.2024 (6 Ü)	<b>165,00 €</b>
Unterbringung im EZ	06.05. – 06.05.2024 (6 Ü)	<b>240,00 €</b>
<b>Summe Unterbringung im DZ</b>		<b>465,00 €</b>

Die Askas-Pension berechnet für ein einfaches – aber umfangreiches – Frühstück (Kaffee oder Tee, Brot, gekochtes Ei, Käse, Marmelade und Joghurt) 07,00 € und für ein gehobenes Frühstück (Vollkornbrot, Thahini, selbstgemachte Marmelade, amorgianischer Tee, verschiedene Früchte, Omelettes, getrocknete Früchte und Nüsse) 10,00 €.

Das Restaurant der Askas-Pension bietet den Kursteilnehmern ein wechselndes Menü, bestehend aus mehreren Gerichten, unabhängig von der Tageszeit. Der Preis liegt bei ca. 14 € – individuelle Abweichungen sind möglich.

## Flüge

Die Buchung eines Fluges und der Fähre überlassen wir den Teilnehmern und ist nicht im Seminarpreis enthalten. Die Flugzeiten sollten sich nach den Fährzeiten richten.

**Der Transfer vom Hafen von Amorgos** (Katapola und Aegiali) ist kostenfrei und **wird von der Pension Askas durchgeführt.**

Zu empfehlen ist es einen Weiterflug auf die Insel Naxos oder Paros zu buchen und von dort die Überfahrt zur Insel Amorgos durchzuführen. Naxos und Paros werden nur vom Athener Flughafen angeflogen.

Auch Santorini und Mykonos können angeflogen werden, da bis zum 15. Oktober 2023 täglich eine Fähre zwischen Santorini und Amorgos sowie Mykonos und Amorgos verkehrt.

Suchmaschine [Skyscanner](#)

Suchmaschine und Buchungsportal [Ferryscanner](#)

# Seminarprogramm

## Hatha-Yoga als Teilstruktur des Heilungsprozesses

Montag, 06.05. – Freitag, 10.05.2024

Dozentin: Katrin Müller (Krankengymnastin, zertifizierte Yogalehrerin)

<b>Montag, 6 Std</b>	
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
<b>Dienstag, 6 Std</b>	
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 ( <b>Yama</b> )/ äußere Prinzipien ( <b>Niyama</b> )
14.00 – 15.00 Uhr 60 Min.	Der dritte Teilaspekt des achtgliedrigen Yogapfades - Erfahrung der Welt durch den Körper – Selbst-Entwicklung durch Körperarbeit ( <b>Asana</b> )
15.00 – 16.00 Uhr 60 Min.	Der vierte Teilaspekt des achtgliedrigen Yogapfades – der Atem – physisch Ebene: Atemerweiterung – psychische Ebene: Selbstregulierung ( <b>Pranayama</b> )
16.00 – 17.00 Uhr 60 Min.	Der fünfte Teilaspekt - die Sinne - vegetativ gesteuerte und somatisch regulierte Wahrnehmung ( <b>Pratyahara</b> )
<b>Mittwoch, 6 Std</b>	
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 ( <b>Dharana</b> )
14.00 – 15.00 Uhr 60 Min.	Der siebte Teilaspekt des achtgliedrigen Yogapfades - stetiger ununterbrochener Strom von Aufmerksamkeit – Meditation ( <b>Dhyana</b> ).

15.00 – 16.00 Uhr 60 Min.	Der achte Teilaspekt des achtgliedrigen Yogapfades – der vierte Bewusstseinszustand – vollkommene Stille ( <b>Samadhi</b> )
16.00 – 17.00 Uhr 60 Min.	Erläuterungen zum Thema Stress – vegetatives und somatisches Nervensystem
<b>Donnerstag, 6 Std</b>	
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 – Welterschöpfung und Evolution
14.30 – 15.30 Uhr 60 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
16.00 – 17.00 Uhr 60 Min.	Physio-Eduktion – Bewegung als Antidepressivum – das Wirkungsspektrum des Hatha-Yoga
17.00 – 18.00 Uhr 60 Min.	Psycho-Eduktion – Entspannung – Atem und Meditation als selbstwirksame Methodik auf der Grundlage des Hatha-Yoga
<b>Freitag, 6 Std</b>	
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 Klages".
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



# ANMELDUNG

## Bildungsurlaub auf Amorgos

Montag 06.05. – Freitag, 10.05.2024

**Hatha-Yoga als Teilstruktur des Heilungsprozesses**

**\*Anreise am/Abreise am 11.05.2024\***

**Ich melde mich verbindlich an:**

---

Name/Vorname

---

Anschrift

---

PLZ/Wohnort

---

Tel.

E-Mail

- Doppelzimmer 165,00 €
- Einzelzimmer 240,00 €

**(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



Ihre Reservierung wird durch Anzahlung eines Betrages von 150,00 € verbindlich, der jeweilige Restbetrag der Gesamtkosten (Übernachungskosten und Seminargebühr) ist bis spätestens 15.04.2024 fällig.

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

