

Seminarprogramm

Den Arbeits-Alltag positiv gestalten

Reflektion - Stressbewältigung – Motivation

Montag, 28.10. – Freitag, 01.11.2024

Dozentin Yoga: Katrin Müller (Yogalehrerin, 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 – Körper-/ Selbstwahrnehmung und Bewegung,
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/räumliche 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.	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
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

