

Bildungsurlaub Yogawege e. V. ist eine gemäß § 14 Abs. 1 BgWBG anerkannte Weiterbildungseinrichtung.

Zur Beantragung des Seminars als Bildungszeit bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Anmeldebestätigung (zur Vorlage beim Arbeitnehmer)“ ein. Für die Anmeldebestätigung benötigen wir Ihre Wohnanschrift und den Ort Ihres Arbeitgebers. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können natürlich auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie statt des Bildungsurlaubes Ihren Tarifierurlaub in Anspruch nehmen.

Weitere Bildungsangebote mit Yogawege:

Hatha-Yoga als Teilstruktur des Heilungsprozesses
Stralsund



Hatha-Yoga als Teilstruktur des Heilungsprozesses
Amorgos (Griechenland)



Hatha Yoga
Neue Energie im Beruf durch Yoga
Goldrain (Südtirol)



Hatha Yoga
Neue Energie im Beruf durch Yoga
Sellin (Rügen)



YOGA  WEGE

Bildungszeit

Den Arbeits-Alltag positiv gestalten Reflektion - Stressbewältigung - Motivation

Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz durch Anwendung
yogischer Prinzipien

Klassischer Hatha Yoga

mit Katrin Müller (zertifizierte Yogalehrerin, Krankengymnastin)

**in Brandenburg an der Havel
Montag, 28.10. – 01.11.2024**



Zielgruppe

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:

ArbeitnehmerInnen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und ArbeitnehmerInnen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

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 werden „die Bedürfnisse“ des Körpers im Allgemeinen weitgehend vernachlässigt. 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.

Mithilfe von Körperübungen (Asana), Atemübungen (Pranayama), und Meditation werden Techniken, verinnerlicht, die dann auch im (Berufs-)alltag angewendet werden. Diese Inhalte zeigen Möglichkeiten auf, eine in der Gegenwart verwurzelte schöpferische „Stille“ zu entwickeln, die den Teilnehmer in die Lage versetzt, Entscheidungen klar und (selbst)-bewusst zu fällen.

Praktiziert werden vorwiegend klassische Yogastellungen, Atem- und Meditationstechniken.

Im Fokus des Seminars liegen das Erlangen von

- Konzentrationsfähigkeit
- Körperbewusstsein
- Kraft und Energie
- Selbstkontrolle
- Beziehungs(Team-)fähigkeit
- die Fähigkeit, ausgewogene aktive Spannung bzw. Ruhe und Entspannung zu generieren
- physisches und psychisches Gleichgewicht

Im Rahmen des Seminars wird ein an den vorgenannten Aspekten orientiertes Handlungskonzept aufgezeigt, die Wahrnehmung von innerem und äußerem Raum vertieft sowie die Orientierung an Grenzen begreiflich gemacht. Der Unterricht bietet Raum für gegenseitige Unterstützung.

Unterkunft



City Hotel in Brandenburg an der Havel

Kleines Doppelzimmer

Einzelnutzung ab 42,00 €/Tag (inkl. Frühstück)

Standard-Doppelzimmer

Einzelnutzung ab 45,00 €/Tag (inkl. Frühstück)

Comfort-DZ/kleines Apartment

Einzelnutzung ab 46,00 €/Tag (inkl. Frühstück)

Familienzimmer mit 2 Schlafräumen

Einzelnutzung ab 47,00 €/Tag (inkl. Frühstück)

Weitere Angebote unter:

<https://www.cityhotel-brandenburg.de/>

Seminarprogramm

Montag, 28.10. – Freitag, 01.11.2024

Dozentin Yoga: Katrin Müller (Yogalehrerin, Krankengymnastin)

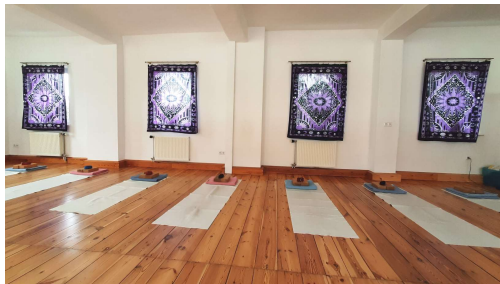
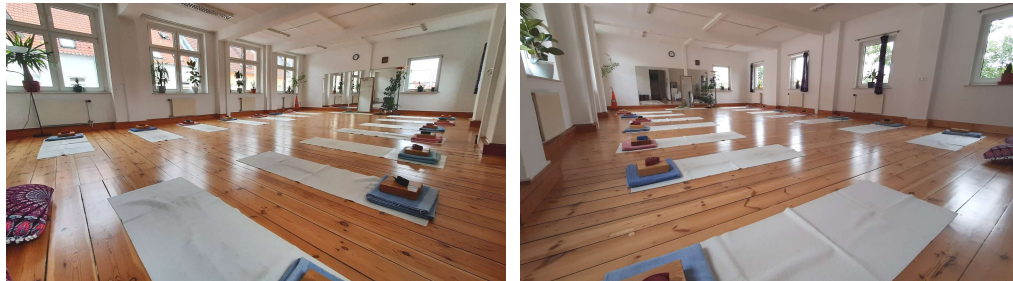
Montag, 6 Std	
10.00 – 11.00 Uhr 60 Min.	Eröffnung und Begrüßung der Teilnehmenden; Erläuterung des Wochenplans.
11.00 – 13.00 Uhr 120 Min.	Asana – Körper-/ Selbstwahrnehmung und Bewegung,
14.00 – 15.00 Uhr 60 Min.	Geschichte des Hatha-Yoga/Tantrismus und Kundalini
15.00 – 16.00 Uhr 60 Min.	Schöpfungsmythos 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 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

Übungsraum

Yogaschule Yogawege

Große Gartenstraße 44, 14776 Brandenburg
280 m (4 Minuten 🚶 vom Hbf-Brandenburg)



Seminarziele

- Stressreduktion, Steigerung von Motivation und Kreativität
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und Effizienz
- Energiegewinnung, Entwicklung äußerer und innerer Flexibilität
- Äußeres und inneres Entspannen
- Vorbeugung bzw. Aufheben innerer/äußerer Verspannungen
- Ernährungsbewusstsein, Erlernen der Zubereitung ayurvedischer Speisen, zugeschnitten auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer

Teilnahmevoraussetzungen

Erfahrungen in der Yogapraxis stellen keine Voraussetzung dar. Wichtig ist jedoch die Bereitschaft, sich täglich einige Stunden körperlich und mental aktiv zu betätigen.

Das Programm versteht sich nicht als Wellness-Veranstaltung, sondern als intensives Reflektions-Aktions-Konzept körperlicher und mentaler Prozesse. Dabei werden jedoch weder übertriebene Sportlichkeit, noch untertouriges Relaxen angestrebt, sondern das Finden der Mitte zwischen Aktivität und Entspannung.



Dozentin Yoga: Katrin Müller

zertifizierte Yogalehrerin, Krankengymnastin

ANMELDUNG

Den Arbeits-Alltag positiv gestalten Reflektion - Stressbewältigung - Motivation

Bildungszeit in Brandenburg

Montag 28.10. – Freitag, 01.11.2024

Seminarkosten: 300,00 €

Zeitgleich mit der Übersendung dieses Anmeldeformulars (gerne per Mail) überweisen Sie bitte den Anzahlungsbetrag in Höhe von 150,00 €. Der Restbetrag in Höhe von 290,00 € ist bis spätestens 03.11.2023 fällig.

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

Verwendungszweck:
Bildungsurlaub Brandenburg Oktober 2024-



Ich melde mich verbindlich an:

Name/Vorname

Anschrift

PLZ/Wohnort

Tel.

E-Mail

Die genannten Bedingungen erkenne ich an:

Datum

Unterschrift

Rücktritt

1. Bei Nichterreichen der Teilnehmerzahl von mindestens acht Personen kann der Veranstalter bis einen Monat vor Veranstaltungsbeginn von der Durchführung zurücktreten.
2. Zu einem späteren Zeitpunkt kann er die Veranstaltung nur dann annullieren, wenn sie durch unvorhersehbare Umstände, die der Veranstalter 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.
3. Sollte der Arbeitgeber des Teilnehmers der Freistellung nicht zustimmen, wird die Anzahlung unter Vorlage des Ablehnungsbescheides des Arbeitgebers zurückerstattet.

Haftung

1. Der Veranstalter ist zum Schadensersatz verpflichtet, sofern ihn ein Verschulden trifft.
2. Für Schäden an Gesundheit und Eigentum während der Reise wird keine Haftung übernommen.



ANMELDUNG

Seminarkosten: 300,00 €

Den Arbeits-Alltag positiv gestalten Reflektion - Stressbewältigung - Motivation

Bildungszeit in Brandenburg

Montag 28.10. – Freitag, 01.11.2024

Zeitgleich mit der Übersendung dieses Anmeldeformulars (gerne per Mail) überweisen Sie bitte den Anzahlungsbetrag in Höhe von 150,00 €. Der Restbetrag in Höhe von 290,00 € ist bis spätestens 03.11.2023 fällig.

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



Ich melde mich verbindlich an:

Name/Vorname

Anschrift

PLZ/Wohnort

Tel.

E-Mail

Die genannten Bedingungen erkenne ich an:

Datum

Unterschrift



Rücktritt

- Bei Nichterreichen der Teilnehmerzahl von mindestens acht Personen kann der Veranstalter bis einen Monat vor Veranstaltungsbeginn von der Durchführung zurücktreten.
- Zu einem späteren Zeitpunkt kann er die Veranstaltung nur dann annullieren, wenn sie durch unvorhersehbare Umstände, die der Veranstalter 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.
- Sollte der Arbeitgeber des Teilnehmers der Freistellung nicht zustimmen, wird die Anzahlung unter Vorlage des Ablehnungsbescheides des Arbeitgebers zurückerstattet.

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.

