

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. Präsentation & Gruppengespräch	Eröffnung und Begrüßung der Teilnehmenden; Erläuterung des Wochenplans
11.00 – 13.00 Uhr 120 Min	Unterricht in der Gruppe/Austausch: Erste leichtere Übungen mit längeren Wahrnehmungspausen und Entspannungsphasen für die Gesunderhaltung im Beruf und Alltag. Wirkungen der Übungen auf das Körpergefühl und die Befindlichkeit.
14.00 – 15.00 Uhr 60 Min.	Vortrag über historische Grundlagen: Geschichte des Hatha-Yoga/Tantrismus und Kundalini
15.00 – 16.00 Uhr 60 Min.	Vortrag über philosophische Grundlagen: Schöpfungsmythos Kundalini-Philosophie/Guna – Nadi - Chakra
16.00 – 17.00 Uhr 60 Min	Vortrag über aktuelle gesellschaftliche Grundlagen: 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.	Unterricht in der Gruppe: Ressourcenstärkung auf körperlicher und seelischer Ebene: Förderung einer optimalen Haltung, der energetischen Körperausrichtung und deren Wirkung auf die Muskelspannung sowie die Konzentration zur Prävention von Rückenschmerzen durch Fehlhaltungen bei der Arbeit und im Alltag.
13.00 – 14.00 Uhr 60 Min.	Vortrag über philosophische Wurzeln des Hatha-Yoga: Wer war Patanjali?: Erläuterung der ersten beiden Teilaspekte des achtgliedrigen Yogapfades: Innere Prinzipien (Yama)/ äußere Prinzipien (Niyama)-
14.00 – 15.00 Uhr 60 Min.	Vortrag über philosophische Wurzeln des Hatha-Yoga: Der dritte Teilaspekt des achtgliedrigen Yogapfades - Erfahrung der Welt durch den Körper – Selbst-Entwicklung durch Körperarbeit (Asana)

15.00 – 16.00 Uhr 60 Min.	Vortrag über philosophische Wurzeln des Hatha-Yoga: Der vierte Teilaspekt des achtgliedrigen Yogapfades – der Atem – physisch Ebene: Atemerweiterung – psychische Ebene: Selbstregulierung (Pranayama)
16.00 – 17.00 Uhr 60 Min.	Vortrag über philosophische Wurzeln des Hatha-Yoga: Der fünfte Teilaspekt - die Sinne - vegetativ gesteuerte und somatisch regulierte Wahrnehmung (Pratyahara)
Mittwoch, 6 Std	
10.00 – 12.00 Uhr 120 Min.	Vortrag mitpraktischen Beispielen/Unterricht in der Gruppe: Yoga und Gesunderhaltung in Beruf und Alltag. Was kann Yoga im Hinblick darauf leisten und wie kann es im täglichen beruflichen Leben integriert werden. Umsetzung der theoretischen Inhalte in die Praxis: Der erste thematische Schwerpunkt wird das Fundament der Aufrichtung sein (Beckenstellung, Fuß, Bein und Hüftgelenk bzw. Standhaltungen) und Nacken, Schulter/Arm bzw. Stütz- und Umkehrhaltungen beinhalten
13.00 – 14.00 Uhr 60 Min.	Vortrag über philosophische Wurzeln des Hatha-Yoga: Der sechste Teilaspekt des achtgliedrigen Yogapfades - Konzentration – der ruhende Fokus (Dharana)
14.00 – 15.00 Uhr 60 Min.	Vortrag über philosophische Wurzeln des Hatha-Yoga: Der siebte Teilaspekt des achtgliedrigen Yogapfades - stetiger ununterbrochener Strom von Aufmerksamkeit – Meditation (Dhyana).
15.00 – 16.00 Uhr 60 Min.	Vortrag über philosophische Wurzeln des Hatha-Yoga: Der achte Teilaspekt des achtgliedrigen Yogapfades – der vierte Bewusstseinszustand – vollkommene Stille (Samadhi)
16.00 – 17.00 Uhr 60 Min. Vortrag und Austausch	Vortrag, Gespräch, Ausarbeitung in Gruppen mit anschließender Reflektion: Was ist Stress? – vegetatives und somatisches Nervensystem
Donnerstag, 6 Std	
10.00 – 12.00 Uhr 120 Min. Unterricht in der Gruppe	Vortrag mitpraktischen Beispielen/Unterricht in der Gruppe: Der thematische Schwerpunkt richtet sich auf die Wirbelsäule und die Atmung (Gleichgewicht von Vor- und Rückbeugung, Gleichgewicht von Kraft und Flexibilität, Drehung zur Mobilisierung des Brustkorbes, Vorbereitung auf Pranayama, zielgerichteter Energiefluss).
13.00 – 14.00 60 Min.	Die Facetten der Sankhya-Philosophie – Weltschöpfung und Evolution
14.30 – 15.30 Uhr 60 Min. Vortrag über philosophische Grundlagen	Vortrag über philosophische Wurzeln des Hatha-Yoga/Unterricht in der Gruppe: 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.	Vortrag: Physio-Eduktion – Bewegung als Antidepressivum – das Wirkungsspektrum des Hatha-Yoga
17.00 – 18.00 Uhr 60 Min.	Vortrag: 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.	Vortrag mitpraktischen Beispielen/Unterricht in der Gruppe: Umsetzung der theoretischen Inhalte in die Praxis: Individueller Körperstatus, Hilfestellungen, Korrekturansätze, Auseinandersetzung mit den polaren Aspekten des Hatha-Yoga, Integration des ganzen Körpers. Einführung in die Atemlenkung (Pranayama), Konzentration und „Selbst“-Wahrnehmung, Auflösung des Fokusses.
11.00 – 12.00 Uhr 60 Min	Vortrag/praktische Umsetzung: Die Triaden des Mantras AUM auf der Grundlage der Upanishaden - Erfahrung des "göttlichen Klanges". Grundlegende Übungen zur Meditation.
12.00 – 13.00 Uhr 60 Min.	Umsetzung der theoretischen Inhalte in die Praxis: Atem, Entspannung, Konzentration – das Potential der Selbstregulierung.
13. – 14.00 Uhr 60 Min. Vortrag	Vortrag: Psychologie des Yoga – Persönlichkeitsmodell vor dem Hintergrund der Seinsqualitäten und Energiezentren.
14.00 – 15.00 Uhr 60 Min.	Abschlussrunde – Feedback - Abschied

Beschreibung:

Dieser Kurs beinhaltet alltagsrelevante und gesellschaftspolitische Hintergrundinformationen zur Stressentwicklung durch Kurzvorträge und Austausch zu allgemeinen und persönlichen Stressoren, Stressreaktionen, lebensgeschichtliche Zusammenhänge und Auswirkungen auf Alltag und Beruf. Zur besseren Stressbewältigung werden einfache Entspannungsübungen gelernt sowie atemgeführte Yoga- und Achtsamkeitsübungen.

Ziel ist es, die Selbstwahrnehmung zu verbessern und gesellschaftliche Zusammenhänge zu verstehen, um das persönliche Selbstbild zu stärken und Strategien für eine verantwortungsvolle Lebensführung zu entwickeln.

Somit ist das Seminar für alle geeignet, die sich für eine Woche auf das eigene gesundheitliche Empfinden konzentrieren möchten und Impulse für das Arbeitsleben mitnehmen wollen. Da Sie in diesem Seminar die Grundlagen des Yoga erlernen, dient dieser Bildungsurlaub gleichzeitig als Basis-Seminar für die Ausbildung zum*r Yoga Übungsleiter*in.

Zielgruppe:

Für Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.

