

# 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  
Neue Energie im Beruf durch Yoga  
Goldrain (Südtirol)



Hatha-Yoga als Teilstruktur des Heilungsprozesses Amorgos (Griechenland)



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.**

## 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)

<b>Montag, 6 Std</b>	
10.00 – 11.00 Uhr 60 Min. Präsentation & Gruppengespräch	Eröffnung und Begrüßung der Teilnehmenden; Erläuterung des Wochenplans
11.00 – 13.00 Uhr 120 Min	<b>Unterricht in der Gruppe/Austausch:</b> 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.	<b>Vortrag über historische Grundlagen:</b> Geschichte des Hatha-Yoga/Tantrismus und Kundalini
15.00 – 16.00 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag über philosophische Grundlagen:</b> Schöpfungsmythos Kundalini-Philosophie/Guna – Nadi - Chakra
16.00 – 17.00 Uhr 60 Min	<b>Vortrag über aktuelle gesellschaftliche Grundlagen:</b> 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.	<b>Unterricht in der Gruppe:</b> 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	<b>Vortrag über philosophische Wurzeln des Hatha-Yoga:</b>

60 Min.	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.	<b>Vortrag über philosophische Wurzeln des Hatha-Yoga:</b> 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.	<b>Vortrag über philosophische Wurzeln des Hatha-Yoga:</b> Der vierte Teilaspekt des achtgliedrigen Yogapfades – der Atem – physisch Ebene: Atemerweiterung – psychische Ebene: Selbstregulierung ( <b>Pranayama</b> )
16.00 – 17.00 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag über philosophische Wurzeln des Hatha-Yoga:</b> 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.	<b>Vortrag mitpraktischen Beispielen/Unterricht in der Gruppe:</b> 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.	<b>Vortrag über philosophische Wurzeln des Hatha-Yoga:</b> Der sechste Teilaspekt des achtgliedrigen Yogapfades - Konzentration – der ruhende Fokus ( <b>Dharana</b> )
14.00 – 15.00 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag über philosophische Wurzeln des Hatha-Yoga:</b> Der siebte Teilaspekt des achtgliedrigen Yogapfades - stetiger ununterbrochener Strom von Aufmerksamkeit – Meditation ( <b>Dhyana</b> ).
15.00 – 16.00 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag über philosophische Wurzeln des Hatha-Yoga:</b> Der achte Teilaspekt des achtgliedrigen Yogapfades – der vierte Bewusstseinszustand – vollkommene Stille ( <b>Samadhi</b> )
16.00 – 17.00 Uhr	<b>Vortrag, Gespräch, Ausarbeitung in Gruppen mit</b>

60 Min. Vortrag und Austausch	<b>anschließender Reflektion:</b> Was ist Stress? – vegetatives und somatisches Nervensystem
<b>Donnerstag, 6 Std</b>	
10.00 – 12.00 Uhr 120 Min. Unterricht in der Gruppe	<b>Vortrag mitpraktischen Beispielen/Unterricht in der Gruppe:</b> 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 – Welterschöpfung und Evolution
14.30 – 15.30 Uhr 60 Min. Vortrag über philosophische Grundlagen	<b>Vortrag über philosophische Wurzeln des Hatha-Yoga/Unterricht in der Gruppe:</b> 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.	<b>Vortrag:</b> Physio-Eduktion – Bewegung als Antidepressivum – das Wirkungsspektrum des Hatha-Yoga
17.00 – 18.00 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag:</b> 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.	<b>Vortrag mitpraktischen Beispielen/Unterricht in der Gruppe:</b> 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	<b>Vortrag/praktische Umsetzung:</b> 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.	<b>Umsetzung der theoretischen Inhalte in die Praxis:</b> Atem, Entspannung, Konzentration – das Potential der

	Selbstregulierung.
13. – 14.00 Uhr 60 Min. Vortrag	<b>Vortrag:</b> 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.

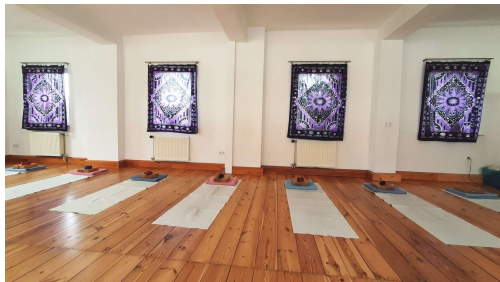


# Übungsraum

Yogaschule Yogawege

Große Gartenstraße 44, 14776 Brandenburg

280 m (4 Minuten 🚶 vom Hbf-Brandenburg)



- 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



## Seminarziele

- Stressreduktion, Steigerung von Motivation und Kreativität

# 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 150,00 € ist bis spätestens 25.10.2024 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.

