



## Seminarprogramm

### Die Elemente des Lebens

Montag, 26.05. – Freitag, 06.06.2025

Dozentin: Katrin Müller (Krankengymnastin, zertifizierte Yogalehrerin)

<b>Mo., 26.05.,: 6 Std</b>	
10.00 – 11.00 Uhr 60 Min.	Eröffnung und Begrüßung der Teilnehmenden; Erläuterung der Wochenpläne.
11.00 – 13.00 Uhr 120 Min.	<b>Unterricht in der Gruppe / Austausch:</b> Erste leichte Übungen mit längeren Wahrnehmungspausen und Entspannungsphasen - Gesunderhaltung in Beruf und Alltag.
14.00 – 15.00 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag über historische Grundlagen:</b> Tantrismus und Kundalini
15.00 – 16.00 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag über historische Grundlagen:</b> Geschichte des Hatha-Yoga
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. – Selbst-Gestaltung und Selbst-Verantwortung
<b>Di., 27.05., 6 Std</b>	
10.00 – 12.00 Uhr 120 Min.	<b>Unterricht in der Gruppe:</b> Ressourcenstärkung auf körperlicher und seelischer Ebene: Förderung einer optimierten Körperhaltung, der energetischen Ausrichtung des Körpers und deren Wirkung auf den Muskeltonus sowie Bewusstheit zur Prävention von Rückenschmerzen durch Fehlhaltungen am Arbeitsplatz und im Alltag.
13.00 – 14.00 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag:</b> Schöpfungsmythos Kundalini-Philosophie
14.15 – 15.15 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag:</b> Energetische Grundlagen: Guna – Nadi – Chakra Kundalini-Modell: Aufrichtung und Energiefluss.
15.30 – 16.30 Uhr 60 Min.	<b>Unterricht in der Gruppe:</b> Verbindung von Körperhaltung und Atem.
16.45 – 17.45 Uhr 60 Min.	<b>Unterricht in der Gruppe:</b> Entspannungstechniken – Wahrnehmung von Gleichgewicht in der körperlichen Passivität
<b>Mi., 28.05., 6 Std</b>	

10.00 – 12.00 Uhr 120 Min.	<b>Vortrag mit praktischen Beispielen/Unterricht in der Gruppe:</b> Yoga und Gesunderhaltung in Beruf und Alltag: Umsetzung der theoretischen Inhalte in die Praxis: Erster thematischer Schwerpunkt ist das Fundament der Aufrichtung: Fußstellung, Spannungsaufbau in den Beinen, Beckenstellung, Brustkorbspannung, Nacken- und Kopfhaltung.
13.00 – 14.00 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag mit anschließendem Austausch in der Gruppe:</b> Erläuterungen zum Thema Stress – vegetatives und somatisches Nervensystem
14.15 – 15.15 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag mit anschließendem Austausch in der Gruppe:</b> Wenn Angst alltäglich wird....
15.30 – 16.30 Uhr 60 Min.	<b>Unterricht in der Gruppe:</b> Emotionale Spannung, deren Manifestation auf körperlicher Ebene und Ent-Spannung
16.45 – 17.45 Uhr 60 Min.	<b>Unterricht in der Gruppe:</b> Atem und Konzentration – der Weg aus der Gedankenspirale
<b>Do., 29.05., 6 Std</b>	
10.00 – 12.00 Uhr 120 Min.	<b>Vortrag mit praktischen Beispielen/Unterricht in der Gruppe:</b> Yoga und Gesunderhaltung in Beruf und Alltag - Umsetzung der theoretischen Inhalte in die Praxis: Wenn die Muskulatur zu kurz ist: Dehnungsübungen zur aktiven Ausrichtung der Gelenke, Selbstwahrnehmung und Regulierung
13.00 – 14.00 60 Min.	<b>Vortrag:</b> Wer war Kapila?
14.15 – 15.15 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag:</b> <b>Philosophisches Grundmodell</b> Die Shankhya-Philosophie. Der Aufbau Elemente des Lebens
15.30 – 16.30 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag:</b> Das reine Bewusstsein – die ausschließliche Wahrnehmung
16.45 – 17.45 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag:</b> Die Welt der Objekte
<b>Fr., 30.05., 6 Std</b>	
10.00 – 12.00 Uhr 120 Min.	<b>Vortrag mit praktischen Beispielen/Unterricht in der Gruppe:</b> Yoga und Gesunderhaltung in Beruf und Alltag - Umsetzung der theoretischen Inhalte in die Praxis: Kräftigung der Muskulatur, Selbstwahrnehmung und Regulierung.
13.00 – 14.00 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag:</b> Der kosmische Intellekt - Die Ordnung des Universums
14.15 – 15.15 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag:</b> Der individuelle Intellekt - Die entwicklungsspezifische Ausprägung.

15.30 – 16.30 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag:</b> Das "Ich": Überlebenssicherung – erfahrungsgeprägte Handlungsmuster, expansive Tendenzen.
16.45 – 17.45 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag:</b> Der Verstand: Die Wahrnehmung des äußeren Geschehens und das Rückwirken in die Welt. Speicher der Erinnerungen
<b>Mo., 02.06.: 6 Std</b>	
10.00 – 12.00 Uhr 120 Min.	Vortrag mit praktischen Beispielen/Unterricht in der Gruppe: Yoga und Gesunderhaltung in Beruf und Alltag: - Umsetzung der theoretischen Inhalte in die Praxis: Verbindung zwischen der Aufrichtung des Beckens und des Brustkorbs. Stärkung der Schulter-/Armstrukturen
13.00 – 14.00 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag:</b> Die Fähigkeiten der Wahrnehmung
14.15 – 15.15 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag:</b> Die Fähigkeiten des Handelns
15.30 – 16.30 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag:</b> Die Objekte der Wahrnehmung
16.45 – 17.45 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag:</b> Die grobstofflichen Elemente
<b>Di., 03.06., 6 Std</b>	
10.00 – 12.00Uhr 120 Min.	Vortrag mit praktischen Beispielen/Unterricht in der Gruppe: Yoag und Gesunderhaltung in Beruf und Alltag - Umsetzung der theoretischen Inhalte in die Praxis: Körperliche Aufrichtung von den Füßen bis zum Scheitelpunkt
13.00 – 14.00 Uhr 60 Min.	Physio-Eduktion – <b>Bewegung als Antidepressivum</b> – das Wirkungsspek-trum des Hatha-Yoga
14.15 – 15.15 Uhr 60 Min.	Psycho-Eduktion – <b>Entspannung – Atem und Konzentration</b> als selbstwirksame Methodik auf der Grundlage des Hatha-Yoga
15.30 – 16.30 Uhr 60 Min.	<b>Entspannung – Atem - Konzentration und Meditation</b> auf der Grundlage des Hatha-Yoga - das Potential der <b>Stille</b>
16.45 – 17.45 Uhr 60 Min.	<b>Angeleiteter Gruppenaustausch:</b> Integration der Inhalte in den Arbeitsalltag. Die Organisation von "Zeit" "Raum".
<b>Mi.,04.06., 6 Std</b>	
10.00 – 12.00 Uhr 120 Min.	Vortrag mit praktischen Beispielen/Unterricht in der Gruppe: Yoga und Gesunderhaltung in Beruf und Alltag - Umsetzung der theoretischen Inhalte in die Praxis: Konzentration und Bewusstheit in der fließenden Bewegung
13.00 – 14.00 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag:</b> Wer war Patanjali
14.15 – 15.15 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag:</b> Die Yogasutren des Patanjali

15.30 – 16.30 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag:</b> Der achtgliedrige Yogapfad als Leitfaden in Beruf und Alltag
16.45 – 17.45 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag: Die Glieder des Yogapfades:</b> (1.) Innere und (2) äußere Prinzipien als Grundstruktur des Miteinander /gesellschaftliche Prinzipien
<b>Do., 05.06., 6 Std</b>	
10.00 – 12.00 Uhr 120 Min.	Vortrag mit praktischen Beispielen/Unterricht in der Gruppe: Yoga und Gesunderhaltung in Beruf und Alltag:  Umsetzung der theoretischen Inhalte in die Praxis: Konzentration und Bewusstheit in der fließenden Bewegung und der Rhythmus des Atems
13.00 – 14.00 60 Min.	<b>Vortrag mit praktischen Elementen:</b> (3) Körperhaltung (Asana) als bewusste und ausgerichtete Ausdrucks-form des Lebens
14.15 – 15.15 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag mit praktischen Elementen:</b> (4) die bewusste Atmung als Regulierungsmethode der Lebensenergie
15.30 – 16.30 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag mit praktischen Elementen:</b> (5) die Ausrichtung der Sinne – von außen nach innen
16.45 – 17.45 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag mit praktischen Elementen:</b> (6) die Ausrichtung des Geistes - Konzentration
<b>Fr., 06.06., 6 Std</b>	
10.00 – 12.00 Uhr 120 Min.	Vortrag mit praktischen Beispielen/Unterricht in der Gruppe: Yoga und Gesunderhaltung in Beruf und Alltag - Umsetzung der theoretischen Inhalte in die Praxis: Konzentration und Bewusstheit in der fließenden Bewegung und der Rhythmus des Atems – Integration von Phasen der Passivität
13.00 – 14.00 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag mit praktischen Elementen:</b> (7) der ununterbrochene Fluss konzentrierter Wahrnehmung: Meditation
14.15 – 15.15 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag mit praktischen Elementen:</b> (8) Die vollkommene Stille
15.30 – 17.30 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag mit praktischen Elementen:</b> Fragen und Antworten im theoretischen und praktischen Bereich <b>Feedback und Abschied</b>