

YOGA WEGE

Bildungszeit

Die Elemente des Lebens

Reflektion - Stressbewältigung - Motivation

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und Energieoptimierung im Rahmen der beruflichen Weiterbildung für stressbelastete Berufe.

mit Katrin Müller (zertifizierte Yogalehrerin, Krankengymnastin)

in Brandenburg an der Havel
Montag, 02.09. – Freitag 13.09.2024





Dozentin: Katrin Müller

Krankengymnastin, zertifizierte Yogalehrerin

Maximale Teilnehmerzahl: 15

Leistungen:

- Durchführung des Seminars "Die Elemente des Lebens"
- Seminarbegleitende Unterlagen

Seminarziele:

- ❖ Vermittlung von Grundlagen der Yoga-Philosophie:
- ❖ Shankhya- und Kundalini-Philosophie, Sutren des Patanjali,
- ❖ Vermittlung von Grundlagen des Hatha-Yoga
- ❖ Vermittlung einer analytischen Sichtweise sowie einer objektiv ausgerichteten inneren Haltung, Techniken, die auf das vorgenannte Wissen fußen, Fähigkeit der Relativierung des inneren und äußeren Geschehens und damit
- ❖ die Optimierung struktureller Grundmuster und Stabilisierungsmethoden in Bezug auf den Arbeitsalltag

Konzept:

Das Seminar beinhaltet alltagsrelevante und gesellschaftspolitische Hintergrundinformationen zur Stressentwicklung durch Vorträge über Stressfaktoren und Stressreaktionen sowie das Aufkommen körperlicher sowie seelischer Leiden.

Unter Bezugnahme auf die vorgenannten philosophischen und praktischen Modelle werden analytische und praktische Methoden zur Stressregulierung, Selbst-Regulierung und -organisation aufgezeigt, praktiziert und verinnerlicht.

Darüber hinaus führt der von der Dozentin geleitete Austausch über

- allgemeinen und individuelle Stressoren,
- allgemeine und individuelle Stressreaktionen sowie
- lebensgeschichtlichen Zusammenhängen und deren Auswirkungen auf Alltag und Beruf

zu einer optimierten Kommunikationsfähigkeit im Hinblick auf das Erkennen und Benennen stressfördernder Umstände.

Zur Förderung von Stressbewältigungsstrategien werden unter anderem einfache Entspannungstechniken sowie atemgeführte Hatha-Yoga- und Achtsamkeitsübungen vermittelt.

Weitere Aspekte sind

- die Vertiefung der Selbstwahrnehmung,
- das Verständnis für grundlegende gesellschaftliche Strukturen
- ein positives Selbstbild als Teil der Gesellschaft zu festigen sowie
- Grundlagen für eine verantwortungsvolle Lebensführung

Zielgruppe:

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

Teilnahmevoraussetzungen:

Erfahrungen in der Yogapraxis stellen keine Voraussetzung dar. Wichtig ist jedoch die Bereitschaft, sich täglich sechs Stunden mental und körperlich aktiv zu betätigen. Das Programm versteht sich nicht als Wellness-Veranstaltung, sondern als intensives Reflektions-Aktions-Konzept mentaler und körperlicher Prozesse.

Dabei werden jedoch weder übertriebene Sportlichkeit, noch untertouriges Relaxen angestrebt, sondern das Finden der Mitte zwischen Aktivität und Entspannung.

Teilnehmende mit erheblichen körperlichen Problemen oder Krankheiten sind herzlich eingeladen, vor der Anmeldung Rücksprache mit der Dozentin zu halten.

Anmerkung:

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Mithilfe von Auswertungen, Reflektionen und Transfers werden konkrete Zusammenhänge dargestellt.

Die Teilnehmer werden dazu angeleitet, die Erkenntnisse und Erfahrungen aus den Vorträgen und Übungen in der Gruppenarbeit in den konkreten Berufsalltag zu übertragen und anzuwenden.

Die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag werden situationsbezogen und teilnehmerorientiert ausgerichtet.



Unterkunft



City-Hotel

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)**

Studio mit 2 Schlafräumen

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

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



Seminarprogramm

Die Elemente des Lebens

Montag, 02.09- Freitag, 13.09.2024

Dozentin: Katrin Müller (Krankengymnastin, zertifizierte Yogalehrerin)

| | |
|-------------------------------|---|
| Mo., 26.09.,: 6 Std | |
| 10.00 – 11.00 Uhr 60 Min. | Eröffnung und Begrüßung der Teilnehmenden; Erläuterung der Wochenpläne. |
| 11.00 – 13.00 Uhr 120 Min. | Unterricht in der Gruppe / Austausch: Erste leichte Übungen mit längeren Wahrnehmungspausen und Entspannungsphasen - Gesunderhaltung in Beruf und Alltag. |
| 14.00 – 15.00 Uhr 60 Min. | Vortrag über historische Grundlagen: Tantrismus und Kundalini |
| 15.00 – 16.00 Uhr 60 Min. | Vortrag über historische Grundlagen: Geschichte des Hatha-Yoga |
| 16.00 – 17.00 Uhr 60 Min. | Gesellschaft – Politik – Geschichte: Vom Absolutismus zur Nationalversammlung: Die Französische Revolution |
| Di., 27.09., 6 Std | |
| 10.00 – 12.00 Uhr 120 Min. | Unterricht in der Gruppe: 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. | Vortrag: Schöpfungsmythos Kundalini-Philosophie |
| 14.15 – 15.15 Uhr 60 Min. | Vortrag: Energetische Grundlagen: Guna – Nadi – Chakra Kundalini-Modell: Aufrichtung und Energiefluss. |
| 15.30 – 16.30 Uhr 60 Min. | Unterricht in der Gruppe: Verbindung von Körperhaltung und Atem. |
| 16.45 – 17.45 Uhr 60 Min. | Gesellschaft – Politik – Geschichte: Die Industrialisierung |
| Mi., 28.09., 6 Std | |
| 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: 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. | Vortrag mit anschließendem Austausch in der Gruppe: Erläuterungen zum Thema Stress – vegetatives und somatisches Nervensystem |
| 14.15 – 15.15 Uhr 60 Min. | Vortrag mit anschließendem Austausch in der Gruppe: Wenn Angst alltäglich wird.... |
| 15.30 – 16.00 Uhr 60 Min. | Unterricht in der Gruppe: Emotionale Spannung, deren Manifestation auf körperlicher Ebene und Ent-Spannung |
| 16.15 – 17.45 Uhr 60 Min. | Gesellschaft – Politik – Geschichte: Ein politisches "Erdbeben": Die Deutsche Revolution |
| Do., 29.05., 6 Std | |
| 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: Wenn die Muskulatur zu kurz ist: Dehnungsübungen zur aktiven Ausrichtung der Gelenke, Selbstwahrnehmung und Regulierung |
| 13.00 – 14.00 60 Min. | Gesellschaft – Politik – Geschichte: Entstehung von Gewerkschaften |
| 14.15 – 15.15 Uhr 60 Min. | Vortrag: Philosophisches Grundmodell Die Shankhya-Philosophie. Der Aufbau Elemente des Lebens |
| 15.30 – 16.30 Uhr 60 Min. | Vortrag: Das reine Bewusstsein – die ausschließliche Wahrnehmung |
| 16.45 – 17.45 Uhr 60 Min. | Vortrag: Die Welt der Objekte |
| Fr., 30.05., 6 Std | |
| 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: Kräftigung der Muskulatur, Selbstwahrnehmung und Regulierung. |
| 13.00 – 14.00 Uhr 60 Min. | Vortrag: Der kosmische Intellekt - Die Ordnung des Universums |
| 14.15 – 15.15 Uhr 60 Min. | Vortrag: Der individuelle Intellekt: Die entwicklungsspezifische Ausprägung. Das "Ich": Überlebenssicherung – erfahrungsgeprägte Handlungsmuster, expansive Tendenzen. |
| 15.30 – 16.00 Uhr | Der Verstand: Die Wahrnehmung des äußeren Geschehens und |

| | |
|-------------------------------|--|
| 30 Min. | das Rückwirken in die Welt. Speicher der Erinnerungen |
| 16.15 – 17.45 Uhr 90 Min. | Gesellschaft – Politik – Geschichte: Der erste Weltkrieg |
| Mo., 02.06.: 6 Std | |
| 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. | Vortrag: Die Fähigkeiten der Wahrnehmung Die Fähigkeiten des Handelns |
| 14.15 – 15.15 Uhr 60 Min. | Vortrag: Die Objekte der Wahrnehmung Die grobstofflichen Elemente |
| 15.30 – 16.30 Uhr 60 Min. | Gesellschaft – Politik – Geschichte: Die Weimarer Republik |
| 16.45 – 17.45 Uhr 60 Min. | Gesellschaft – Politik – Geschichte: Errungene Frauenrechte der letzten 100 Jahre |
| Di., 03.06., 6 Std | |
| 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 – 15.00 Uhr 60 Min. | Physio-Eduktion – Bewegung als Antidepressivum – das Wirkungsspek-trum des Hatha-Yoga Psycho-Eduktion – Entspannung – Atem und Konzentration als selbstwirksame Methodik auf der Grundlage des Hatha-Yoga |
| 15.15 – 16.45 Uhr 90 Min. | Gesellschaft – Politik – Geschichte: Nationalsozialismus und zweiter Weltkfrieg |
| 17.00 – 17.30 Uhr 30 Min. | Entspannung – Atem - Konzentration und Meditation – Ein tägliches 30-Minuten-Programm: das Potential der Stille |
| 16.45 – 17.45 Uhr 60 Min. | Angeleiteter Gruppenaustausch: Integration der Inhalte in den Arbeitsalltag. Die Organisation von "Zeit" "Raum". |
| Mi.,04.06., 6 Std | |
| 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. | Gesellschaft – Politik – Geschichte: Der kalte Krieg |
| 14.15 – 15.15 Uhr 60 Min. | Vortrag: Wer war Patanjali? |

| | |
|-------------------------------|---|
| 15.30 – 16.30 Uhr 60 Min. | Vortrag: Die Yogasutren des Patanjali |
| 16.45 – 17.45 Uhr 60 Min. | Vortrag: Die Glieder des Yogapfades: (1.)Innere und (2) äußere Prinzipien als Grundstruktur des Miteinander /gesellschaftliche Prinzipien |
| Do., 05.06., 6 Std | |
| 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. | Vortrag mit praktischen Elementen: (3) Körperhaltung (Asana) als bewusste und ausgerichtete Ausdrucks-form des Lebens |
| 14.15 – 15.15 Uhr 60 Min. | Vortrag mit praktischen Elementen: (4) die bewusste Atmung als Regulierungsmethode der Lebensenergie |
| 15.30 – 16.30 Uhr 60 Min. | Vortrag mit praktischen Elementen: (5) die Ausrichtung der Sinne – von außen nach innen (6) die Ausrichtung des Geistes - Konzentration |
| 16.45 – 17.45 Uhr 60 Min. | Gesellschaft – Politik – Geschichte: 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 |
| Fr., 06.06., 6 Std | |
| 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. | Vortrag mit praktischen Elementen: (7) der ununterbrochene Fluss konzentrierter Wahrnehmung: Meditation (8) Die vollkommene Stille |
| 14.15 – 15.15 Uhr 60 Min. | Gesellschaft – Politik – Geschichte: Der Fall der Mauer – die Wieder-Vereinigung |
| 15.30 – 17.30 Uhr 60 Min. | Vortrag mit praktischen Elementen: Fragen und Antworten im theoretischen und praktischen Bereich Feedback und Abschied |

ANMELDUNG

Bildungsurlaub auf Amorgos

Montag 02.09. – Freitag, 13.09.2024

Die Elemente des Lebens

Ich melde mich verbindlich an:

Name/Vorname

Anschrift

PLZ/Wohnort

Tel.

E-Mail

Die Buchung der Unterkunft bitten wir, selbst zu veranlassen.

Diese Anmeldung ist gültig mit einer Anzahlung in Höhe von 150,00 € pro Person.

Die genannten Bedingungen erkenne ich an:

Datum

Unterschrift



Ihre Reservierung wird durch Anzahlung eines Betrages von 150,00 € verbindlich, der jeweilige Restbetrag der Gesamtkosten (Übernachungskosten und Seminaregebühr) ist bis spätestens 15.05.2025 fällig.

Kontoinhaber: Yogawege e. V.
Nr. 2537488 Commerzbank, BLZ 16040000
IBAN: DE93 1604 0000 0253 7488 00
BIC CODE: COBADEFF
Verwendungszweck:
Bildungsurlaub Brandenburg 09/2024



Bitte senden Sie das Anmeldeformular zwecks Reservierung ausgefüllt an uns zurück, gerne per Mail

Rücktritt

Bei Nichterreichen der Teilnehmerzahl von mindestens acht Personen kann der Veranstalter bis einen Monat vor Kursbeginn von der Durchführung zurücktreten.

Zu einem späteren Zeitpunkt kann der Veranstalter den Kurs nur annullieren, wenn der Kurs durch unvorhersehbare Umstände, die er 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.

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. Der Abschluss einer privaten Unfall- und/oder Reiseversicherung ist empfehlenswert.

