

Seminarprogramm

Hatha-Yoga als Teilstruktur des Heilungsprozesses

Dozentin: Katrin Müller (Yogalehrerin und Krankengymnastin)

Montag, 6 Std	
10.00 – 11.00 Uhr 60 Min.	Eröffnung und Begrüßung der Teilnehmenden; Erläuterung des Wochenplans. Erörterungen berufsspezifischer Ziele und Erwartungen.
11.00 – 12.30 Uhr 90 Min.	Vortrag: Geschichte des Hatha-Yoga
12.45 – 14.00 Uhr 75 Min.	Vortrag Kundalini-Philosophie
14.15 – 15.30 Uhr 75 Min.	Vortrag: Patanjali – der achtgliedrige Yogapfad – Selbstgestaltung und Selbst-Verantwortung
15.45– 16.45 Uhr 60 Min.	Vortrag: 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	
09.30 – 11.00Uhr 90 Min.	<p>multiprofessionelle Therapieansätze auf der Grundlage des Hatha-Yoga:</p> <p>Muladhara(Erd-)-Chakra – Erde, Stabilität, Struktur der Füße und der hieraus resultierenden Körperaufrichtung sowie Selbstwahrnehmung, individuelle Erdung.</p>
11.15 – 13.30 Uhr 135 Min.	<p>Vortrag: Wer war Patanjali</p> <p>Erläuterung der ersten beiden Teilaspekte des achtgliedrigen Yogapfades: Innere Prinzipien (Yama)/ äußere Prinzipien (Niyama)</p>

13.45 – 14.00 Uhr 45 Min.	Vortrag: der dritte Teilaspekt des achtgliedrigen Yogapfades - Erfahrung der Welt durch den Körper – Selbst-Entwicklung durch Körperarbeit (Asana)
14.15 – 15.00 Uhr 45 Min.	Vortrag: der vierte Teilaspekt des achtgliedrigen Yogapfades – der Atem – physisch Ebene: Atemerweiterung – psychische Ebene: Selbstregulierung (Pranayama)
15.15 – 16.00 Uhr 45 Min.	Vortrag: der fünfte Teilaspekt - die Sinne - vegetativ gesteuerte und somatisch regulierte Wahrnehmung (Pratyahara)
Mittwoch, 6 Std	
09.30 – 11.00 Uhr 90 Min.	<p>multiprofessionelle Therapieansätze auf der Grundlage des Hatha-Yoga:</p> <p>Shvadhistana(Selbst-)Chakra, Element Wasser, Kreuzbein-/Lendenwirbel-/Beckenbereich, Kreuzbeingeflecht und die entsprechenden Handlungsstrukturen, Individualisierungsprozess.</p>
11.15– 12.00 Uhr 45 Min.	Vortrag: der sechste Teilaspekt des achtgliedrigen Yogapfades - Konzentration – der ruhende Fokus (Dharana)
12.15 – 13.45 Uhr 90 Min.	Vortrag: der siebte Teilaspekt des achtgliedrigen Yogapfades - stetiger ununterbrochener Strom von Aufmerksamkeit – Meditation (Dhyana).
14.00 – 15.00 Uhr 60 Min.	Vortrag: der achte Teilaspekt des achtgliedrigen Yogapfades – der vierte Bewusstseinszustand – die Sublimation von Wachzustand, Traumzustand und Tiefschlaf (Samadhi)
15.15 – 16.30 Uhr 75 Min.	Vortrag: Erläuterungen zum Thema Stress – vegetatives und somatisches Nervensystem
Donnerstag, 6 Std	
10.00 – 11.30 Uhr 90 Min.	<p>multiprofessionelle Therapieansätze auf der Grundlage des Hatha-Yoga:</p> <p>Manipura-Chakra, obere Lenden- und Brustwirbelsäule, Verdauungssystem, Handlungsstruktur. Selbstbewusstsein, Macht, Sozialisierungsprozesse</p>

11.45 – 13.15 Uhr 90 Min.	Vortrag Sankhya-Philosophie – Weltschöpfung und Evolution
13.30 – 14.30 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
14.45 – 15.45 Uhr 60 Min.	Physio-Eduktion – Bewegung als Antidepressivum – das Wirkungsspektrum des Hatha-Yoga
16.00 – 17.00 Uhr 60 Min.	Psycho-Eduktion – Entspannung – Atem und Meditation als selbstwirksame Methodik auf der Grundlage des Hatha-Yoga
Freitag, 6 Std	
08.00 – 09.30 Uhr 90 Min.	<p>multiprofessionelle Therapieansätze auf der Grundlage des Hatha-Yoga:</p> <p>Anahata(Herz-)Chakra und Vishuddhi(Kehlkopf-)Chakra, Brustbereich und Nacken/Kehlkopf. Etablierung der gesamten Körperaufrichtung, Energiefluss, Emotionalität und Kommunikation</p>
09.45 – 11.45 Uhr 120 Min.	Vortrag: Atem, Entspannung, Konzentration – das Potential der Selbstregulierung
12.00 – 13.00 60 Min.	Vortrag: Psychologie des Yoga – Persönlichkeitsmodell vor dem Hintergrund der Seinsqualitäten und Energiezentren
13.00 – 14.30 Uhr 90 Min.	Vortrag: Die Triaden des Mantras AUM auf der Grundlage der Upanishaden - Erfahrung des "göttlichen Klanges"

