

Hatha-Yoga als Teilstruktur des Heilungsprozesses

Klassischer Hatha Yoga

Dozentin: Katrin Müller
(Krankengymnastin und zertifizierte Yogalehrerin)



Zielgruppe

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:

ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, PhysiotherapeutInnen, OsteopatInnen, ErgotherapeutInnen, ggf. Mitarbeiter weiterer medizinisch/therapeutischer Berufe

Vorerfahrungen in der Yogapraxis sind nicht erforderlich.

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 können physische und psychische Bedürfnisse vernachlässigt werden. 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.

Das Seminar hat das Ziel, Therapien und Heilungsmethoden durch das komplexe Wissen und die ganzheitlichen Heilungsansätze des Hatha-Yoga zu bereichern.

Im Rahmen des Seminars werden Heilungswege auf der Grundlage der yogischen Philosophie (Patanjali/Upanishaden) und Heilungsmethoden des Hatha-Yoga erläutert und vertieft.

Die Integration in den Therapieverlauf bietet die Möglichkeit, auch nach Beendigung der therapeutischen Maßnahme Selbst-Stabilisierung und eine positive Lebensgestaltung zu fördern.



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.
11.00 – 13.00 Uhr 120 Min.	Asana – Einführung in die Körperarbeit
14.00 – 15.00 Uhr 60 Min.	Geschichte des Hatha-Yoga/Tantrismus und Kundalini
15.00 – 16.00 Uhr 60 Min.	Schöpfungsmythos Kundalini-Philosophie/Guna – Nadi - Chakra
16.00 – 17.00 Uhr 60 Min.	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.	Asana (Körperarbeit), im Fokus Grundlagen der Aufrichtung des Beckens aus der Struktur der Füße (Muladhara- und Svadhistana-Chakra) – Erdung/Selbstwahrnehmung. Einführung in die Atemlenkung (Pranayama).
13.00 – 14.00 Uhr 60 Min.	Vortrag: Wer war Patanjali? Erläuterung der ersten beiden Teilaspekte des achtgliedrigen Yogapfades: Innere Prinzipien (Yama)/ äußere Prinzipien (Niyama)
14.00 – 15.00 Uhr 60 Min.	Der dritte Teilaspekt des achtgliedrigen Yogapfades - Erfahrung der Welt durch den Körper – Selbst-Entwicklung durch Körperarbeit (Asana)
15.00 – 16.00 Uhr 60 Min.	Der vierte Teilaspekt des achtgliedrigen Yogapfades – der Atem – physisch Ebene: Atemerweiterung – psychische Ebene: Selbstregulierung (Pranayama)
16.00 – 17.00 Uhr 60 Min.	Der fünfte Teilaspekt - die Sinne - vegetativ gesteuerte und somatisch regulierte Wahrnehmung (Pratyahara)
Mittwoch, 6 Std	
10.00 – 12.00 Uhr 120 Min.	Asana (Körperarbeit) mit Fokus auf das Manipura-Chakra, obere Lenden- und Brustwirbelsäule. Verbindung zwischen Becken- und Brustkorbstruktur. Einführung in die Atemlenkung (Pranayama).
13.00 – 14.00 Uhr 60 Min.	Der sechste Teilaspekt des achtgliedrigen Yogapfades - Konzentration – der ruhende Fokus (Dharana)
14.00 – 15.00 Uhr 60 Min.	Der siebte Teilaspekt des achtgliedrigen Yogapfades - stetiger ununterbrochener Strom von Aufmerksamkeit – Meditation (Dhyana).

15.00 – 16.00 Uhr 60 Min.	Der achte Teilaspekt des achtgliedrigen Yogapfades – der vierte Bewusstseinszustand – vollkommene Stille (Samadhi)
16.00 – 17.00 Uhr 60 Min.	Erläuterungen zum Thema Stress – vegetatives und somatisches Nervensystem
Donnerstag, 6 Std	
10.00 – 12.00 Uhr 120 Min.	Asana (Körperarbeit) mit Fokus auf das Anahata-Chakra und dessen Harmonisierung. Einführung in die Atemlenkung (Pranayama), Konzentration und „Selbst“-Wahrnehmung.
13.00 – 14.00 60 Min.	Die Facetten der Sankhya-Philosophie – Weltschöpfung und Evolution
14.30 – 15.30 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
16.00 – 17.00 Uhr 60 Min.	Physio-Eduktion – Bewegung als Antidepressivum – das Wirkungsspektrum des Hatha-Yoga
17.00 – 18.00 Uhr 60 Min.	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.	Asana (Körperarbeit) mit Fokus auf das Vishuddha-Chakra. Ausführung der jeweiligen Asana mit dem Anspruch der Aufrichtung des Nackens, „Reinheit“ und Ausgewogenheit und das Ajna-Chakra, der Aspekt der Versenkung. Einführung in die Atemlenkung (Pranayama), Konzentration und „Selbst“-Wahrnehmung, Auflösung des Fokusses.
11.00 – 12.00 Uhr 60 Min.	Die Triaden des Mantras AUM auf der Grundlage der Upanishaden - Erfahrung des "göttlichen Klanges".
12.00 – 13.00 Uhr 60 Min.	Atem, Entspannung, Konzentration – das Potential der Selbstregulierung.
13. – 14.00 Uhr 60 Min.	Psychologie des Yoga – Persönlichkeitsmodell vor dem Hintergrund der Seinsqualitäten und Energiezentren.
14.00 – 15.00 Uhr 60 Min.	Abschlussrunde – Feedback - Abschied



Seminarziele

- Vermittlung von Grundlagen der Yoga-Philosophie
- Vermittlung von Grundlagen des Hatha-Yoga
 - physische, psychische und soziale Ausrichtung
 - positive strukturelle Grundmuster und Stabilisierungsmethoden

Teilnahmevoraussetzungen

Das Seminar ist im therapeutischen Bereich multiprofessionell ausgerichtet für

- medizinische Berufe,
- Psychotherapie,
- Physiotherapie,
- Osteopathie
- Ergotherapie
- ggf. weitere medizinische/therapeutische Berufe

Vorerfahrungen in der Yogapraxis nicht erforderlich.



Dozentin: Katrin Müller

Krankengymnastin, zertifizierte Yogalehrerin



ANMELDUNG

Hatha-Yoga als Teilstruktur des Heilungsprozesses

Ich melde mich verbindlich für folgende Veranstaltung an:

(bitte gewählte Veranstaltung angeben:

Mo., __.__. – Fr., __.__.202_

Name/Vorname

Anschrift

PLZ/Wohnort

Tel.

E-Mail

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

Die genannten Bedingungen erkenne ich an:

Datum

Unterschrift



Seminarkosten

Hatha-Yoga/Praxis und Theorie

300,00 €

Ihre Reservierung wird durch Anzahlung eines Betrages von 150,00 € verbindlich, der jeweilige Restbetrag der Gesamtkosten (Übernachungskosten, Ayurvedisches Kochen und die Seminargebühr Yoga) sind bis spätestens 01.04.2023 fällig.

Kontoinhaber: Yogawege e. V.

IBAN: DE93 1604 0000 0253

7488 00

BIC CODE: COBADEFF

Verwendungszweck:

**Hatha-Yoga als Teilaspekt des
Heilungsprozesses**



***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.

