

Bildungszeit:

Die Elemente des Lebens

auf der Kykladeninsel Amogos/Griechenland

Reflektion * Stressbewältigung * Motivation

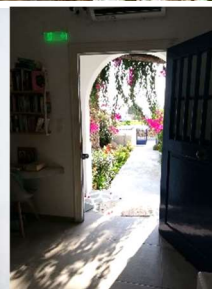
Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und Energieoptimierung im Rahmen der beruflichen Weiterbildung für stressbelastete Berufe.

Klassischer Hatha Yoga

mit Katrin Müller (zertifizierte Yogalehrerin/Krankengymnastin)

Montag, 26.05. – Freitag, 06.06.2025

Montag, 15.09. – Freitag, 26.09.2025





Dozentin: Katrin Müller

Krankengymnastin, zertifizierte Yogalehrerin

Maximale Teilnehmerzahl: 15

Leistungen:

- Durchführung des Seminars "Die Elemente des Lebens"
- Übernachtung
- Seminarbegleitende Unterlagen
- Transfer vom Hafen der Insel Amorgos zur Pension und zurück

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.



Die Insel Amorgos

Der Name Amorgos entstand durch die seltene Farbe „Murgo“, die zur Herstellung von königlichen Gewändern produziert wurde. Daneben trägt die Insel auch den Namen „Mirowolo“, die Wohlriechende, da auf der Insel eine Vielzahl duftender Heilkräuter wächst. Amorgos ist die östlichste Kykladeninsel, 230 km von Athen entfernt. Diese Randlage ist die Ursache dafür, dass der Tourismus auf dieser Insel längst nicht so ausgeprägt ist, wie auf den anderen Kykladeninseln.



Unterkunft und Verpflegung

Die Pension Askas ist 100 Meter vom zentralen Strand gelegen, verfügt über einen Garten mit Blick auf die umgebenden Berge, eine Dachterrasse, einen Aufenthaltsraum, Internet-Service, Safe, Restaurant, Frühstücksraum und eine Taverne. Sie gehört zu der Kategorie A und bietet 18 Zimmer (Einzel-, Doppel- und Dreibettzimmer).

Alle Zimmer verfügen über WC mit Dusche, Balkon oder Veranda, Kühlschrank und Klimaanlage. Die meisten von ihnen haben einen Blick auf das Meer, einige andere auf die Dörfer Aegiali und Langada mit dem Berg Krikelo.

Das Hotel verfügt über einen Aufenthaltsraum, Internet-Service, Safe, Restaurant, Frühstücksraum, Bar, Parkplatz und einen Garten.

Ein Mietwagen kann ab 25 € pro Tag jederzeit angemietet werden.

Der Übungsraum

Ist je nach Wetterlage die Dachterrasse der Pension Askas mit Blick auf das Meer oder der im Garten gelegene Übungsraum. Beide bieten einen optimalen Rahmen für die Körperarbeit, das Entwickeln des Atems und das Erlernen grundlegender Mediationstechniken.

Sonstiges

Die Seminaranbieter empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Kostenübersicht:

Seminargebühr Yoga	26.05. – 06.06.2025/15.09. -26.09.2025	500,00 €
Unterbringung im DZ	jeweils 13 Übernachtungen)	357,50 €
Unterbringung im EZ	jeweils 13 Übernachtungen	585,00 €

Die Buchungen können individuell angepasst werden, falls eine frühere An- oder spätere Abreise gewünscht wird.

Die Askas-Pension berechnet für ein einfaches – aber umfangreiches – Frühstück (Kaffee oder Tee, Brot, gekochtes Ei, Käse, Marmelade und Joghurt) 10,00 €.

Das Restaurant der Askas-Pension bietet den Kursteilnehmern ein wechselndes Menü, bestehend aus mehreren Gerichten, unabhängig von der Tageszeit. Der Preis liegt bei ca. 14 € – individuelle Abweichungen sind möglich.

Flüge

Die Buchung eines Fluges und der Fähre überlassen wir den Teilnehmern und ist nicht im Seminarpreis enthalten. Die Flugzeiten sollten sich nach den Fährzeiten richten.

Der Transfer vom Hafen von Amorgos (Katapola und Aegiali) ist kostenfrei und wird von der Pension Askas durchgeführt.

Suchmaschine [Skyscanner](#)

Suchmaschine und Buchungsportal [Ferryscanner](#)



Seminarprogramm

Die Elemente des Lebens

Weiterbildungsveranstaltung in zwei Seminarblöcken

Montag, 26.05. – Freitag, 06.06.2025

Montag, 15.09. – Freitag, 26.09.2025

Dozentin: Katrin Müller (Krankengymnastin, zertifizierte Yogalehrerin)

	Seminarblock I
Montag: 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.	Vortrag über aktuelle gesellschaftliche Grundlagen: 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
Dienstag: 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.	Unterricht in der Gruppe: Entspannungstechniken – Wahrnehmung von Gleichgewicht in der körperlichen Passivität
Mittwoch: 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 – 16.30 Uhr 60 Min.	Unterricht in der Gruppe: Emotionale Spannung, deren Manifestation auf körperlicher Ebene und Ent-Spannung
16.45 – 17.45 Uhr 60 Min.	Unterricht in der Gruppe: Atem und Konzentration – der Weg aus der Gedankenspirale
Donnerstag: 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.	Vortrag: Wer war Kapila?
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
Freitag: 6 Stunden	
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 entwicklungspezifische Ausprägung.
15.30 – 16.30 Uhr 60 Min.	Vortrag: Das "Ich": Überlebenssicherung – erfahrungsgeprägte Handlungsmuster, expansive Tendenzen.
16.45 – 17.45 Uhr 60 Min.	Vortrag: Der Verstand: Die Wahrnehmung des äußeren Geschehens und das Rückwirken in die Welt. Speicher der Erinnerungen
Seminarblock II	

Montag: 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. Särkung der Schulter-/Armstrukturen
13.00 – 14.00 Uhr 60 Min.	Vortrag: Die Fähigkeiten der Wahrnehmung
14.15 – 15.15 Uhr 60 Min.	Vortrag: Die Fähigkeiten des Handelns
15.30 – 16.30 Uhr 60 Min.	Vortrag: Die Objekte der Wahrnehmung
16.45 – 17.45 Uhr 60 Min.	Vortrag: Die grobstofflichen Elemente
Dienstag: 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: Körperliche Aufrichtung von den Füßen bis zum Scheitelpunkt
13.00 – 14.00 Uhr 60 Min.	Physio-Eduktion – Bewegung als Antidepressivum – das Wirkungsspektrum des Hatha-Yoga
14.15 – 15.15 Uhr 60 Min.	Psycho-Eduktion – Entspannung – Atem und Konzentration als selbstwirksame Methodik auf der Grundlage des Hatha-Yoga
15.30 – 16.30 Uhr 60 Min.	Entspannung – Atem - Konzentration und Meditation auf der Grundlage des Hatha-Yoga - 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.twoch: 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.	Vortrag: Wer war Patanjali
14.15 – 15.15 Uhr 60 Min.	Vortrag: Die Yogasutren des Patanjali
15.30 – 16.30 Uhr 60 Min.	Vortrag: Der achtegliedrige Yogapfad als Leitfaden in Beruf und Alltag
16.45 – 17.45 Uhr 60 Min.	Vortrag: Die Glieder des Yogapfades: (1.)Innere und (2) äußere Prinzipien als Grundstruktur des Miteinander /gesellschaftliche Prinzipien
Donnerstag: 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 Ausdrucksform 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
16.45 – 17.45 Uhr 60 Min.	Vortrag mit praktischen Elementen: (6) die Ausrichtung des Geistes - Konzentration
Freitag: 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
14.15 – 15.15 Uhr 60 Min.	.Vortrag mit praktischen Elementen: (8) Die vollkommene Stille
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, 26.05. – Freitag, 06.06.2025

○ Montag, 15.09. – Freitag 26.09.2025

Die Elemente des Lebens

Ich melde mich verbindlich an:

Name/Vorname

Anschrift

PLZ/Wohnort

Tel.

E-Mail

- Doppelzimmer
 Einzelzimmer

(Zimmerwunsch bitte ankreuzen)

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 Amorgos

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.

