

Seminarprogramm

Das Spiel der Elemente

Dozentin: Katrin Müller (Krankengymnastin, zertifizierte Yogalehrerin)

	Seminarblock I
Montag: 6 Std	
10.00 – 11.00 Uhr 60 Min.	Unterricht in der Gruppe / Austausch: Körperübungen mit längeren Wahrnehmungspausen und Entspannungsphasen - Gesunderhaltung in Beruf und Alltag.
11.00 – 13.00 Uhr 120 Min.	Vortrag über historische Grundlagen: Geschichte des Hatha-Yoga
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 des Ayurveda:
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 Energetische Grundlagen: Guna – Nadi – Chakra Kundalini-Modell: Aufrichtung und Energiefluss
14.15 – 15.15 Uhr 60 Min.	Vortrag: Shad Darshan, die sechs Philosophien des Lebens als Basis des ayurvedischen Wissens
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 Wenn Stress und Angst alltäglich werden....
14.15 – 15.15 Uhr 60 Min.	Vortrag Ayurveda: Die fünf Elemente und ihre Eigenschaften
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: Philosophisches Grundmodell Die Shankhya-Philosophie. Der Aufbau Elemente des Lebens
14.15 – 15.15 Uhr 60 Min.	Vortrag: Das reine Bewusstsein – die ausschließliche Wahrnehmung
15.30 – 16.30 Uhr 60 Min.	Vortrag: Die Welt der Objekte
16.45 – 17.45 Uhr 60 Min.	Vortrag Ayurveda: Übersicht der Elemente und der entsprechenden Körperbereiche
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 Der individuelle Intellekt - Die entwicklungsspezifische Ausprägung.
14.15 – 15.15 Uhr 60 Min.	Vortrag:

	Das "Ich": Überlebenssicherung – erfahrungsgeprägte Handlungsmuster, expansive Tendenzen.
15.30 – 16.30 Uhr 60 Min.	Vortrag: Der Verstand: Die Wahrnehmung des äußeren Geschehens und das Rückwirken in die Welt. Speicher der Erinnerungen
16.45 – 17.45 Uhr 60 Min.	Vortrag Ayurveda: Die Grundeigenschaften (Doshas) -Vata, Pitta, Kapha
	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. Säkung 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
15.30 – 16.30 Uhr 60 Min.	Vortrag: Die grobstofflichen Elemente
16.45 – 17.45 Uhr 60 Min.	Vortrag Ayurveda: Grundarten von Energie oder funktionellen Prinzipien
Dienstag: 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 – 14.00 Uhr 60 Min.	Physio-Edukation – Bewegung als Antidepressivum – das Wirkungsspektrum des Hatha-Yoga Psycho-Edukation – Entspannung – Atem und Konzentration als selbstwirksame Methodik auf der Grundlage des Hatha-Yoga
14.15 – 15.15 Uhr 60 Min.	Entspannung – Atem - Konzentration und Meditation auf der Grundlage des Hatha-Yoga - das Potential der Stille
15.30 – 16.30 Uhr 60 Min.	Vortrag Ayurveda: Vata , die Energie der Bewegung
16.45 – 17.45 Uhr 60 Min.	Angeleiteter Gruppeneaustausch: Integration der Inhalte in den Arbeitsalltag. Die Organisation von "Zeit" und "Raum".
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: Konzentration und Bewusstheit in der fließenden Bewegung
13.00 – 14.00 Uhr 60 Min.	Vortrag: Die Yogasutren des Patanjali
14.15 – 15.15 Uhr 60 Min.	Vortrag: Der achtgliedrige Yogapfad als Leitfaden in Beruf und Alltag
15.30 – 16.30 Uhr 60 Min.	Vortrag: (1.) Innere und (2) äußere Prinzipien als Grundstruktur des Miteinander /gesellschaftliche Prinzipien
16.45 – 17.45 Uhr 60 Min.	Vortrag Ayurveda: Pitta , die Energie von Umbau, Verdauung oder Stoffwechsel
Donnerst.: 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 (6) die Ausrichtung des Geistes - Konzentration
16.45 – 17.45 Uhr 60 Min.	Vortrag Ayurveda: Kapha , Energie des Schmierens und der Struktur
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 (8) Die vollkommene Stille
14.15 – 15.15 Uhr 60 Min.	Vortrag Ayurveda: Sattva, Raja, Tamas:

	Die Seinsqualitäten (Gunas) und ihre Wirkung auf die Doshas
15.30 – 17.30 Uhr 60 Min.	Vortrag mit praktischen Elementen: Fragen und Antworten im theoretischen und praktischen Bereich Feedback und Abschied