

# Seminarprogramm

## Das Spiel der Elemente

Dozentin: Katrin Müller (Krankengymnastin, zertifizierte Yogalehrerin)

	Seminarblock I
<b>Montag: 6 Std</b>	
10.00 – 11.00 Uhr 60 Min.	<b>Unterricht in der Gruppe / Austausch:</b> Körperübungen mit längeren Wahrnehmungspausen und Entspannungsphasen - Gesunderhaltung in Beruf und Alltag.
11.00 – 13.00 Uhr 120 Min.	<b>Vortrag über historische Grundlagen:</b> Geschichte des Hatha-Yoga
14.00 – 15.00 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag über historische Grundlagen:</b> Tantrismus und Kundalini
15.00 – 16.00 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag über historische Grundlagen des Ayurveda:</b>
16.00 – 17.00 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag über aktuelle gesellschaftliche Grundlagen:</b> 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.
<b>Dienstag: 6 Std.</b>	
10.00 – 12.00 Uhr 120 Min.	<b>Unterricht in der Gruppe:</b> 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.	<b>Vortrag:</b> Schöpfungsmythos Kundalini-Philosophie Energetische Grundlagen: Guna – Nadi – Chakra Kundalini-Modell: Aufrichtung und Energiefluss
14.15 – 15.15 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag: Shad Darshan,</b> die sechs Philosophien des Lebens als Basis des ayurvedischen Wissens
15.30 – 16.30 Uhr 60 Min.	<b>Unterricht in der Gruppe:</b> Verbindung von Körperhaltung und Atem.
16.45 – 17.45 Uhr 60 Min.	<b>Unterricht in der Gruppe:</b> Entspannungstechniken – Wahrnehmung von Gleichgewicht in der körperlichen Passivität
<b>Mittwoch: 6 Std.</b>	
10.00 – 12.00 Uhr 120 Min.	<b>Vortrag mit praktischen Beispielen/Unterricht in der Gruppe:</b> 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.	<b>Vortrag mit anschließendem Austausch in der Gruppe:</b> Erläuterungen zum Thema Stress – vegetatives und somatisches Nervensystem Wenn Stress und Angst alltäglich werden....
14.15 – 15.15 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag Ayurveda:</b> Die fünf Elemente und ihre Eigenschaften
15.30 – 16.30 Uhr 60 Min.	<b>Unterricht in der Gruppe:</b> Emotionale Spannung, deren Manifestation auf körperlicher Ebene und Ent-Spannung
16.45 – 17.45 Uhr 60 Min.	<b>Unterricht in der Gruppe:</b> Atem und Konzentration – der Weg aus der Gedankenspirale
<b>Donnerstag: 6 Std</b>	
10.00 – 12.00 Uhr 120 Min.	<b>Vortrag mit praktischen Beispielen/Unterricht in der Gruppe:</b> 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.	<b>Vortrag:</b> <b>Philosophisches Grundmodell</b> Die Shankhya-Philosophie. Der Aufbau Elemente des Lebens
14.15 – 15.15 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag:</b> Das reine Bewusstsein – die ausschließliche Wahrnehmung
15.30 – 16.30 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag:</b> Die Welt der Objekte
16.45 – 17.45 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag Aurveda:</b> Übersicht der Elemente und der entsprechenden Körperbereiche
<b>Freitag: 6 Stunden</b>	
10.00 – 12.00 Uhr 120 Min.	<b>Vortrag mit praktischen Beispielen/Unterricht in der Gruppe:</b> 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.	<b>Vortrag:</b> Der kosmische Intellekt - Die Ordnung des Universums Der individuelle Intellekt - Die entwicklungsspezifische Ausprägung.
14.15 – 15.15 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag:</b>

	Das "Ich": Überlebenssicherung – erfahrungsgeprägte Handlungsmuster, expansive Tendenzen.
15.30 – 16.30 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag:</b> Der Verstand: Die Wahrnehmung des äußeren Geschehens und das Rückwirken in die Welt. Speicher der Erinnerungen
16.45 – 17.45 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag Ayurveda:</b> Die Grundeigenschaften (Doshas) -Vata, Pitta, Kapha
	<b>Seminarblock II</b>
<b>Montag: 6 Std</b>	
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.	<b>Vortrag:</b> Die Fähigkeiten der Wahrnehmung Die Fähigkeiten des Handelns
14.15 – 15.15 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag:</b> Die Objekte der Wahrnehmung
15.30 – 16.30 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag:</b> Die grobstofflichen Elemente
16.45 – 17.45 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag Ayurveda:</b> Grundarten von Energie oder funktionellen Prinzipien
<b>Dienstag: 6 Std</b>	
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-Edukation – <b>Bewegung als Antidepressivum</b> – das Wirkungsspektrum des Hatha-Yoga Psycho-Edukation – <b>Entspannung – Atem und Konzentration</b> als selbstwirksame Methodik auf der Grundlage des Hatha-Yoga
14.15 – 15.15 Uhr 60 Min.	<b>Entspannung – Atem - Konzentration und Meditation</b> auf der Grundlage des Hatha-Yoga - das Potential der <b>Stille</b>
15.30 – 16.30 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag Ayurveda:</b> <b>Vata</b> , die Energie der Bewegung
16.45 – 17.45 Uhr 60 Min.	<b>Angeleiteter Gruppenaustausch:</b> Integration der Inhalte in den Arbeitsalltag. Die Organisation von "Zeit" und "Raum".
<b>Mittwoch: 6 Std</b>	

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.	<b>Vortrag:</b> Die Yogasutren des Patanjali
14.15 – 15.15 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag:</b> Der achthgliedrige Yogapfad als Leitfaden in Beruf und Alltag
15.30 – 16.30 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag:</b> (1.) Innere und (2.) äußere Prinzipien als Grundstruktur des Miteinander /gesellschaftliche Prinzipien
16.45 – 17.45 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag Ayurveda:</b> <b>Pitta</b> , die Energie von Umbau, Verdauung oder Stoffwechsel
<b>Donnerst.: 6 Std.</b>	
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.	<b>Vortrag mit praktischen Elementen:</b> (3) Körperhaltung (Asana) als bewusste und ausgerichtete Ausdrucksform des Lebens
14.15 – 15.15 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag mit praktischen Elementen:</b> (4) die bewusste Atmung als Regulierungsmethode der Lebensenergie
15.30 – 16.30 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag mit praktischen Elementen:</b> (5) die Ausrichtung der Sinne – von außen nach innen (6) die Ausrichtung des Geistes - Konzentration
16.45 – 17.45 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag Ayurveda:</b> <b>Kapha</b> , Energie des Schmierens und der Struktur
<b>Freitag: 6 Std.</b>	
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.	<b>Vortrag mit praktischen Elementen:</b> (7) der ununterbrochene Fluss konzentrierter Wahrnehmung: Meditation (8) Die vollkommene Stille
14.15 – 15.15 Uhr 60 Min.	<b>Vortrag Ayurveda:</b> <b>Sattva, Raja, Tamas:</b>

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