YOGA WEGE

Bildungsurlaub

Klassischer Hatha Yoga

mit Rolf Müller

Veranstalter: Yogawege e. V.

Wendgräben 24, 14776 Brandenburg

Bildungsurlaub Yogawege e. V. ist eine gemäß § 14Abs. 1 BgWBG anerkannte Weiterbildungseinrichtung.

Fon: 0151/20780944

E-Mail: info@yogawege.net

www.yogawege.net

„Hatha Yoga - Neue Energie im Beruf durch Yoga“

mit Rolf Müller

Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz durch Anwendung yogischer Prinzipien

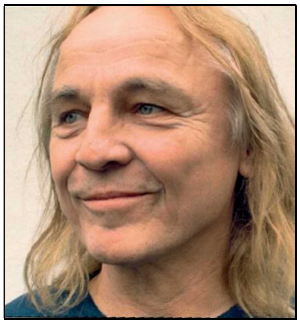
Mo, 20.09. - Fr, 24.09.2021

84008 Amorgos (Ormos Egialis)

Griechenland

Ort: Pension Askas

Seminarpreis: **620,00 €** inkl. Ü/HP im DZ



Rolf Müller (Jhrg. 1961) leitet mit seiner Frau, Katrin Müller die Yogaschule Yogawege. Er hat 1976 mit Yoga begonnen und unterrichtet seit 1988 hauptberuflich Hatha Yoga.

In den Jahren von 1978 bis 1988 arbeitete Rolf Müller als professioneller Tänzer in zahlreichen Ensembles.

Teilnehmerzahl: 12
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung mit Frühstück, Mittagessen an den Seminartagen, Seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. Die An- und Abreise vom Hafen Piräus zur Insel Amorgos (Hotel Askas) und zurück ist im Preis enthalten. Nur die Buchung eines Fluges überlassen wir den Teilnehmern und ist nicht im Seminarpreis enthalten.

Anreise/Abreise

Anreise ist am Sonntag, den **19.09.2021** / Abreise ist am Samstag **25.09.2021**
Der Seminaranbieter organisiert die Anreise vom Athener Hafen (Piräus) zum Hotel Askas.
Auch die Rückreise bis Piräus wird vom Anbieter gewährleistet. Die Kosten für Fähr- und Bustransfer sind im Preis enthalten.

Teilnahmevoraussetzungen

Erfahrungen in der Yogapraxis stellen keine Voraussetzung dar. Wichtig ist jedoch die Bereitschaft, sich täglich einige Stunden körperlich und mental aktiv zu betätigen.
Das Programm versteht sich nicht als Wellness-Veranstaltung, sondern als intensives Reflektions-Aktions-Konzept körperlicher und mentaler Prozesse. Dabei werden jedoch weder übertriebene Sportlichkeit, noch untertouriges Relaxen angestrebt, sondern das Finden der Mitte zwischen Aktivität und Entspannung.
Teilnehmende mit massiven körperlichen Problemen oder Krankheiten sind herzlich eingeladen, vor der Anmeldung Rücksprache mit dem Dozenten zu halten.

Zielgruppe

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:
Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und Arbeitnehmer/ innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

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. Sie gehört zu der Kategorie A und bietet 18 Zimmer (Einzel-, Doppel- und Dreibettzimmer). Alle Zimmer verfügen über WC mit Dusche, Telefon, 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.
Die Verpflegung besteht aus einem Mittagessen mit wechselndem Menü, bestehend aus mehreren Gerichten. Die Kosten sind im Preis enthalten.
Das Hotel verfügt über einen Aufenthaltsraum, Internet-Service, Safe, Restaurant, Frühstücksraum, Bar, Parkplatz und einen Garten.
Im Preis inbegriffen ist die Übernachtung im DZ/F mit Dusche/WC im Zimmer. Der Zuschlag für ein EZ mit eigener Dusche/WC beträgt 60,- €:
Zahlreiche örtliche Supermärkte und Tavernen sichern den weiteren kulinarischen Grundbedarf. Die Preise in den Geschäften sind höher und diejenigen in den Tavernen niedriger als in Deutschland. Ein Griechischer Salat kostet beispielsweise 5 €.

Übungsraum

Das Iris-Center bietet den geeigneten Rahmen für das Praktizieren der Yoga-Übungen. Der ansprechende Übungsraum ist speziell für die Anforderungen von Körperarbeit ausgerichtet. Die unmittelbare Strandlage mit Blick auf die Bucht von Aegiali ist schon Übung genug. Der Fußweg vom Hotel bis zum Übungsraum beträgt fünf Minuten.

Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, eine Fahrgemeinschaftsliste etc. erhalten die Seminarteilnehmer rechtzeitig vor Seminarbeginn.
Die Seminaranbieter empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Sicherheit

Eine Haftpflicht- und Unfallversicherung schützt die Seminarteilnehmer im Schadensfall gegenüber Dritten bzw. sichert sie gegen Unfallfolgen ab. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

Kostenübersicht: Montag, 20.09. – Freitag, 24.09.2021		
Seminargebühr	20.09 – 24.09.2021	**300,00 €**
Unterbringung im DZ	19.09. – 25.09.2021 (6 Ü/F)	**120,00 €**
Einzelzimmer-Zuschlag	19.09. – 25.09.2021	60,00 €
Fähre	Anreise / 19.09.2021	**40,00 €**
Fähre	Abreise / 25.09.2021	**40,00 €**
Mittagessen im Hotel Askas	5 Tage	**70,00 €**
Organisation der Veranstaltung		**50,00 €**
Summe	(ohne EZ-Zuschlag)	**620,00 €**

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 werden „die Bedürfnisse“ des Körpers im Allgemeinen weitgehend vernachlässigt. 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.

Mithilfe von Körperübungen (Asana), Atemübungen (Pranayama), und Meditation werden Techniken, verinnerlicht, die dann auch im (Berufs-)alltag angewendet werden. Diese Inhalte zeigen Möglichkeiten auf, eine in der Gegenwart verwurzelte schöpferische „Stille“ zu entwickeln, die den Teilnehmer in die Lage versetzt, Entscheidungen klar und (selbst)-bewusst zu fällen.
Praktiziert werden vorwiegend klassische Yogastellungen, Atem- und Meditationstechniken.

Im Fokus des Seminars liegen das Erlangen von

- Konzentrationsfähigkeit
- Körperbewusstsein
- Kraft und Energie
- Selbstkontrolle
- Beziehungs (Team-)fähigkeit
- die Fähigkeit, ausgewogene aktive Spannung bzw. Ruhe und Entspannung zu generieren
- physisches und psychisches Gleichgewicht

Im Rahmen des Seminars wird ein an den vorgenannten Aspekten orientiertes Handlungskonzept aufgezeigt, die Wahrnehmung von innerem und äußerem Raum vertieft sowie die Orientierung an Grenzen begreiflich gemacht. Der Unterricht bietet Raum für gegenseitiges Unterstützen.

Seminarziele

- Stressreduktion, Steigerung von Motivation und Kreativität
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und Effizienz
- Energiegewinnung, Entwicklung äußerer und innerer Flexibilität
- Äußeres und inneres Entspannen
- Vorbeugung bzw. Aufheben innerer/äußerer Verspannungen

Seminarprogramm

Hatha Yoga – Neue Energie im Beruf durch Yoga

Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz durch Anwendung yogischer Prinzipien

Montag, 20.09.2021 – Freitag, 24.09.2021

Dozent: Rolf Müller (Yogalehrer BDY, Tanzpädagoge)

Ort: Pension Askas, Ormos Egialis, 84008 Amorgos (Griechenland)

Sonntag	**Anreisetag**
Montag (6 Std.)	
11.00 – 12.00 Uhr	Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer; Erläuterung des Wochenplans
12.00 - 12.45 Uhr	Erörterung der Erwartungen der Teilnehmer an das Seminar; Einführung
14.30 – 16.15 Uhr	Einführung in die Yoga-Praxis in Form von Asana (Körperübungen)
16.30 – 17.00 Uhr	Thema: Wahrnehmung von Berufs- und Privatleben („anstrengend “)?
17.00 – 18.45 Uhr	Thema: Was ist Yoga? Ziele und Wege, Wirkungen
18.45 – 19.00 Uhr	Reflektion und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
Dienstag (6 Std.)	
09.00 – 11.00 Uhr	Asanas (Körperhaltungen) Der erste thematische Schwerpunkt wird das Fundament der Aufrichtung sein (Beckenstellung, Fuß, Bein und Hüftgelenk bzw. Standhaltungen) und Nacken, Schulter/Arm bzw. Stütz- und Umkehrhaltungen beinhalten.
11.15 – 12.00 Uhr	Ressourcenstärkung auf körperlicher und seelischer Ebene: bewusstes Atmen und die Steuerung derAtembewegungen.
14.30 – 16.00 Uhr	Amorgos im Wandel, Wirtschaft, Tourismus, Strukturwandel Wir gehen auf Zeitreise und schauen, wie das Meer, die Fischerei, das Klima und die Landwirtschaft über Jahrhunderte das Leben der Einwohner der Insel bestimmten. Wie entwickelte sich der Tourismus seit dem 19. Jahrhundert.
16.15 – 17.45 Uhr	Wer war Patanjali – Kurzdarstellung seiner Yoga-Sutren. Der achtgliedrige Yogapfad: Arbeitsblatt mit Erläuterung der acht Glieder. Thema: Yama und Niyama (innere und äußere Verhaltensprinzipien). Ihre gesellschaftliche Bedeutung.
17.45 – 18.00 Uhr	Reflektion und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Mittwoch (6Std.)	
09.00 – 11.00 Uhr	Asana (Körperhaltungen) Der thematische Schwerpunkt richtet sich auf die Wirbelsäule und die Atmung (Gleichgewicht von Vor- und Rückbeugung, Gleichgewicht von Kraft und Flexibilität, Drehung zur Mobilisierung des Brustkorbes, Vorbereitung auf Pranayama, zielgerichteter Energiefluss).
11.15 – 12.00 Uhr	Der Atem als wichtigstes Werkzeug der Stressregulation Die unbewusste Atmung (vegetatives Nervensystem) / die bewusste, gesteuerte Atmung (somatisches Nervensystem)
14.30 – 16.00 Uhr	Thema: Was ist Stress? Grundbausteine für Stressreduktion und Entspannung
16.15 – 17.45 Uhr	Einfluss von Ernährung und innerer Reinigung auf Körper und Psyche in Stresssituationen; Möglichkeiten der Umsetzung im Berufsalltag
17.45 – 18.00 Uhr	Reflektion und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
Donnerstag (7 ½ Std.)	
09.00 – 11.00 Uhr	Asana (Körperhaltungen) Individueller Körperstatus, Hilfestellungen, Korrekturansätze, Auseinandersetzung mit den polaren Aspekten des Hatha-Yoga, Integration des ganzen Körpers.
11.15 – 12.00 Uhr	Der Atem als wichtigstes Werkzeug der Stressregulation
14.30 – 19.00 Uhr	Wie sieht das Leben der Inselbewohner aus, der Verdienst im Tourismus und die Abwanderung der jungen Leute. Ängste, Sorgen und Perspektiven. Wir gehen auf Exkursion, besuchen das Kloster Chosoviotissa und die anike Stadt Arkesini
19.00 – 19.15 Uhr	Reflektion und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
Freitag (6 Std.)	
09.00 – 11.00 Uhr	Asana (Körperhaltungen) Verbesserung der Körperwahrnehmung und Körperhaltung, Erkennen von Fehlhaltungen – Das Zur-Ruhe-Kommen der seelisch-geistigen Zustände durch die bewusste Übung von Körperhaltungen.
11.00 – 12.00 Uhr	Meditation Ein erfülltes Leben entsteht aus tiefer innerer Freiheit und der Fähigkeit der wertfreien Betrachtung. Einfache Übungen mit denen wir Selbsterkenntnis und Erfüllung erlangen können.
14.30 – 16.00 Uhr	Einfluss von Ernährung und innerer Reinigung auf Körper und Psyche in Stresssituationen; Möglichkeiten der Umsetzung im Berufsalltag
16.15 – 17.00 Uhr	Stressprophylaxe und Erkennen von Zusammenhängen im Sinne einer Stärkung der Ressourcen für sich und andere, Verbesserung des Risikofaktors Stress und Burnout am Arbeitsplatz, Motivation, gesellschaftspolitische und globale Zusammenhänge zum Thema und deren Auswirkungen kennen
Samstag	**(Abreisetag)**

A N M E L D U N G

Bildungsurlaub auf der Insel Amorgos

Hatha Yoga – Neue Energie im Beruf durch Yoga

Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz durch Anwendung yogischer Prinzipien

O **Montag, 20.09. – Freitag, 24.09.2020**

Ich melde verbindlich folgende Person/en an:

_____

Name/Vorname

_____

Anschrift

_____

PLZ/Wohnort

_____

Tel. Mobil (für die Reise) E-Mail

Hotel Askas (mit Frühstück und Mittagessen)

O Einzelzimmer

O Doppelzimmer

Fähre/Anreise - 19.09.21 **O** Economy

O Kabine _____ (4-Bett / 2 Bett / 1 Bett)

Alternativ-Datum **O** _____

Fähre/Rückreise - 25.09.21 **O** Economy

O Kabine _____ (4-Bett / 2 Bett / 1 Bett)

Alternativ-Datum **O** _____

_____

Flugdaten:

_____

Besondere Wünsche:

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

Die genannten Bedingungen erkenne ich an:

Datum Unterschrift

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. Hinsichtlich Pass-, Visa-, Zoll-, Devisen- und Gesundheitsvorschriften ist der Teilnehmer selbst verantwortlich.

Kleidung

Bitte bringen sie feste Schuhe, einen kleinen Rucksack (Wanderungen!!), Pullover, Regenkleidung und einen Sonnenhut mit.

Hilfsmittel

Die Hilfsmittel werden von Yogawege zur Verfügung gestellt (eine Matte, eine Decke, ein Klotz, ein Gurt).

Information und Anmeldung:

Yogawege e. V.
Rolf Müller, Wendgräben 24, 14776 Brandenburg
Fon: (0151) 20780944, E-Mail: info@yogawege.net
www.yogawege.net

Wir bitten, das Anmeldeformular ausgefüllt an uns zurückschicken und den jeweiligen Betrag bis **zum Anmeldeschluß (20.08.2021)** auf das Konto zu überweisen.

Kontoinhaber: Yogawege e. V.
Nr. 2537488 Commerzbank, BLZ 16040000
IBAN: DE93 1604 0000 0253 7488 00
BIC CODE: COBADEFF
Verwendungszweck: Bildungsurlaub Amorgos

Rücktritt

21 Tage vor Reiseantritt werden die Tickets für die Fähre von Athen nach Amorgos gebucht und ausgestellt. Eine Stornierung nach Ticketausstellung kostet i. d. R. bis zu 50% des Fährticketpreises.

Das Askas Hotel macht bei Rücktritt innerhalb von 14 Tagen vor Reisebeginn Stornogebühren in Höhe von 10 % des Gesamtunterkunftspreises geltend.

Stornierungen, die bis zu 8 Tage vor Anreisedatum erfolgen, werden mit 50 % des Preises aller Übernachtungen berechnet. Bei späteren Stornierungen wird der Gesamtbetrag fällig.

Bei Nichterreichen der Teilnehmerzahl von mindestens acht Personen kann der Veranstalter bis 3 Monate 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.