



Bildungsurlaub

Klassischer Hatha Yoga
mit Rolf Müller

Veranstalter: Yogawege e. V.
Wendgräben 24, 14776 Brandenburg

Fon: 0151/20780944
E-Mail: info@yogawege.net
www.yogawege.net

Hatha Yoga -Neue Energie im Beruf durch Yoga

Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz durch Anwendung
yogischer Prinzipien

Montag, 19.07. – Freitag, 23.07.2021

Ort: Yogahaus am Stechlinsee

Stechlinseestrasse 1, 16775 Stechlin / Ortsteil Neuglobsow

Seminarpreis: 685,00 € inkl. Ü/HP im DZ

Dozent: Rolf Müller

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: 18

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung mit Frühstück, Mittag- und Abendessen an den Seminartagen, Seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen.



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.

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

Teilnahmevoraussetzungen

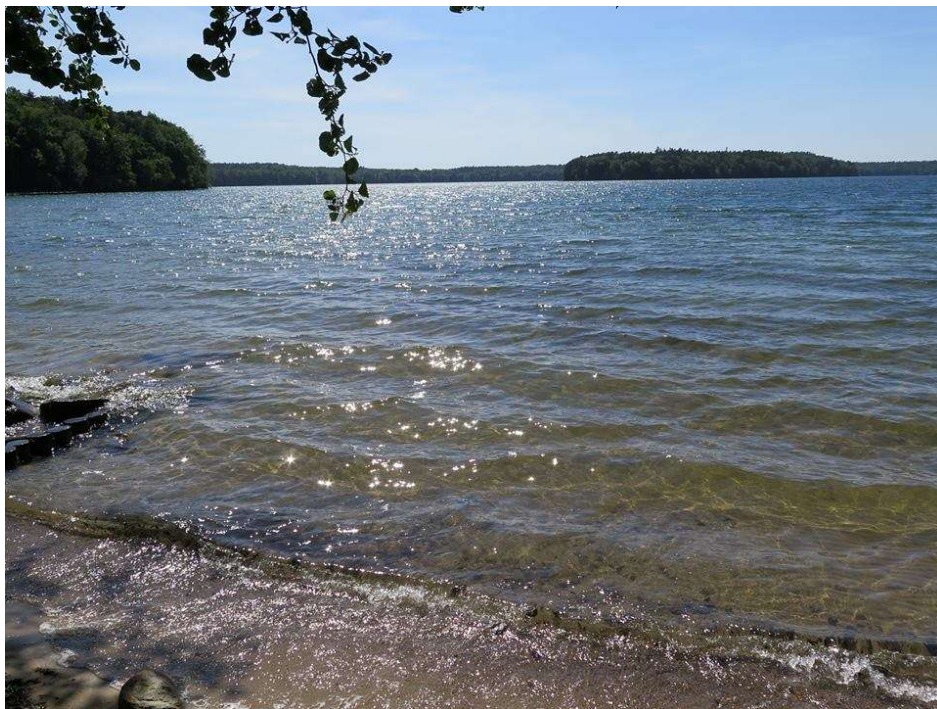
Erfahrungen in der Yogapraxis stellen keine Voraussetzung dar. Wichtig ist jedoch die Bereitschaft, sich täglich einige Stunden körperlich und mental aktiv zu betätigen.

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.

Der Stechlinsee

Der Stechlinsee ist einer der drei klarsten Binnenseen in Europa. Er liegt eingebettet im Naturpark Stechlin, einem ausgedehnten Mischwaldgebiet am Anfang der Mecklenburger Seenplatte, ganz in der Nähe von Rheinsberg.



Anfahrt mit der Bahn

– ab Berlin

mit der RE 5 Richtung Stralsund bis Fürstenberg/Havel – fährt stündlich

– ab Fürstenberg

Entweder

– Bus Nr. 839 Richtung Menz/Neuglobsow

Oder Taxi & Mietwagen-Betriebe:

– Bartschat (03 30 93) 3 84 84

– Köpcke (03 30 93) 3 91 34

Anreise: Montag 19.07.2021 ab 09.00 Uhr

Abreise: Freitag, 23.07.2021 bis 18.30 Uhr

Unterkunft und Verpflegung

Das Yogahaus am Stechlinsee

besitzt vier Ferienwohnungen mit Südbalkon und Küche, 6 Doppelzimmer und 4 Einzelzimmer und insgesamt 6 Badezimmer (<https://yogahaus-stechlinsee.de/>).

Kosten pro Person:

Doppelzimmer: 50,00 € pro Tag

225,00 € / 29.07. – 23.07.2021 (4 1/2 Ü.)

Einzelzimmer: 75,00 € pro Tag

337,50 € / 19.07. – 23.07.2021 (4 1/2 Ü.)

Alle Preise inklusive Bettwäsche, Handtücher und Endreinigung



Inklusive Nutzung von:

- **Yogaraum** einschließlich. Equipment wie Matten, Decken, Gurte, Klötze
- **Gemeinschafts- und Speiseraum** mit Kaminecke
- **Diele und Sanitärräume** inkl. Fußwaschbecken
- **Gemeinschafts- und Profiküche**
- **Garten und Terrasse** mit Südausrichtung
- **Großer Freisitz / Holzdeck mit Glasdach**
- Zusätzliche Dusche und Sanitärraum im Garten
- W-Lan und TV-Anschlüsse
- Hauseigener Parkplatz

Angeboten werden Frühstück, Mittag- und Abendessen.

Kosten pro Person:

160 € / 19.07. – 23.07.2021

4 x Frühstück, 5 x Mittagessen und 5 x Abendessen

Erwünscht ist, dass die Teilnehmer die Küche nach den Mahlzeiten beim Geschirrvorspülen und Geschirrabtrocknen unterstützen.



Übungsraum

Unser Übungsraum befindet sich im Yogahaus. Ein wunderbarer 100 qm großer heller Raum mit Holzboden. Bei schönem Wetter ist es auch möglich auf der überdachten



Für den theoretischen Unterrichtsteil nutzen wir den Essraum.



Seminarprogramm

Hatha Yoga – Neue Energie im Beruf
Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz durch Anwendung
yogischer Prinzipien

Montag, 19.07.2021 – Freitag, 23.07.2021

Dozent: Rolf Müller (Yogalehrer BDY, Tanzpädagoge)

Ort: Yogahaus am Stechlinsee
Stechlinseestrasse 1, 16775 Stechlin / Ortsteil Neuglobsow

Montag	
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
6 Std	
Dienstag	
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 der Atembewegungen.
14.30 – 16.00 Uhr	Ganzheitliche Medizin bedeutet, die Ursache von Krankheit in einem geschlossenem Kreislauf der Energie zu sehen. Gesundheit ist das "Rundlaufen" dieses Kreislaufes. „Gesundheit ist der beste Schutz vor Krankheiten“
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
6 Std	

Mittwoch	
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
6 Std	
Donnerstag	
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 – 16.00 Uhr	Ganzheitliche Medizin (2. Teil)
16.15 – 17.45 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.
17.45 – 18.00 Uhr	Reflektion und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
6 Std	
Freitag	
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
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
17.00 – 17.45 Uhr	Zusammenfassung, Feedback, Abschied
6 Std	

ANMELDUNG

Bildungsurlaub im Yogahaus am Stechlinsee

Hatha Yoga - Neue Energie im Beruf durch Yoga

Seminar ☐ Montag, 19.07. – Freitag, 23.07.2021

Ich melde verbindlich folgende Person/en an:

Name/Vorname

Anschrift

PLZ/Wohnort

Tel.

Mobil

E-Mail

Yogahaus am Stechlinsee

- | | | |
|-----------------------|--|----------|
| <input type="radio"/> | Einzelzimmer 75,00 € pro Tag (4 1/2 Ü.) | 337,50 € |
| <input type="radio"/> | Doppelzimmer 50,00 € pro Tag (4 1/2 Ü.) | 225,00 € |
| <input type="radio"/> | Seminargebühr | 300,00 € |
| <input type="radio"/> | Verpflegung
(4 x Frühstück, 5 x Mittagessen und 5 x Abendessen) | 160,00 € |

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

Die genannten Bedingungen erkenne ich an:

Datum

Unterschrift

ANMELDUNG

Bildungsurlaub im Yogahaus am Stechlinsee

Hatha Yoga - Neue Energie im Beruf durch Yoga

Wir bitten, das Anmeldeformular ausgefüllt an uns zurückschicken und den jeweiligen Betrag bis **zum Anmeldeschluß (20.06.2021)** auf das Konto:

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

Verwendungszweck:
Bildungsurlaub Stechlinsee



zu überweisen.

Rücktritt

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.

STORNOGEBÜHREN YOGAHAUS

Der Gast kann jederzeit vor Reisebeginn von dem Vertrag zurücktreten. Der Rücktritt hat mindestens in Textform (E-Mail) zu erfolgen. In Abhängigkeit vom Zeitpunkt des Rücktritts fallen die folgenden pauschalen Stornogebühren an:

- 60 bis 31 Tage vor Mietbeginn: 25 % des Mietpreises
- ab 30 Tage vor Mietbeginn: 50 % des Mietpreises.
- Bei unangekündigter Nichtanreise sind 90 % des Mietpreises zu zahlen.
- Im Falle vorzeitiger Abreise ist der vereinbarte Mietpreis vollständig zu zahlen.

Stellt der Gast einen Ersatzmieter, entstehen keine Kosten. Gelingt es Yogawege e. V., einen anderen Mieter für den gleichen Zeitraum zu finden, entstehen keine Kosten.

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.

Information und Anmeldung:

Yogawege e. V., Rolf Müller, Wendgräben 24, 14776 Brandenburg

Fon: (03381) 20780944, E-Mail: info@yogawege.net

www.yogawege.net