



## Bildungsurlaub

Klassischer Hatha Yoga

mit Rolf Müller

**Veranstalter: Yogaweg e. V.**

Wendgräben 24, 14776 Brandenburg

Fon: 0151/20780944

E-Mail: [info@yogaweg.e.net](mailto:info@yogaweg.e.net)

[www.yogaweg.e.net](http://www.yogaweg.e.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**

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

Dozent: Rolf Müller

Rolf Müller (Jhrg. 1961) leitet mit seiner Frau, Katrin Müller die Yogaschule Yogaweg. 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**

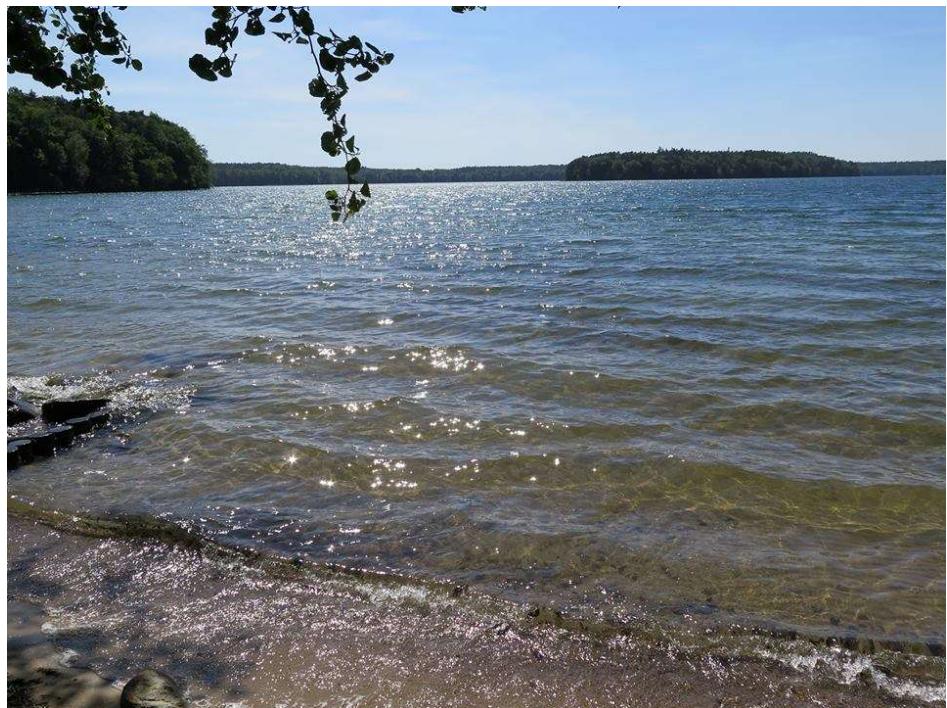
Erfahrungen in der Yogapraxis stellen keine Voraussetzung dar. Wichtig ist jedoch die Bereitschaft, sich täglich einige Stunden körperlich und mental aktiv zu betätigen.

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 untouriges 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

<b>Montag</b>	
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
<b>6 Std</b>	
<b>Dienstag</b>	
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
<b>6 Std</b>	

<b>Mittwoch</b>	
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
<b>6 Std</b>	
<b>Donnerstag</b>	
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
<b>6 Std</b>	
<b>Freitag</b>	
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
<b>6 Std</b>	

# **A N M E L D U N G**

## **Bildungsurlaub im Yogahaus am Stechlinsee**

### **Hatha Yoga - Neue Energie im Beruf durch Yoga**

Seminar

**O 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**

<b>O</b>	Einzelzimmer 75,00 € pro Tag (4 1/2 Ü.)	337,50 €
<b>O</b>	Doppelzimmer 50,00 € pro Tag (4 1/2 Ü.)	225,00 €
<b>O</b>	Seminargebühr	300,00 €
<b>O</b>	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

# **A N M E L D U N G**

Bildungsurlaub im Yogahaus am Stechlinsee

Hatha Yoga - Neue Energie im Beruf durch Yoga

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

Kontoinhaber: Yogaweg 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 Yogaweg 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:**

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

Fon: (03381) 20780944, E-Mail: [info@yogaweg.net](mailto:info@yogaweg.net)

[www.yogaweg.net](http://www.yogaweg.net)