

Kreatives Hatha-Yoga: Selbstbewusst und authentisch im (Berufs-)Leben BU mit Übernachtung im Bergischen Land

Bildungsurlaub

Seminarnummer:	U502Br
Wann?	Di, 26.05.26 – Fr, 29.05.26
Wo?	Haus Wiesengrund Überdorf 8 51588 Nümbrecht-Überdorf
Wer?	Stephan Maey Yogalehrer (Mitglied BDY), Pädagoge, Heilpraktiker Psychotherapie



Das Praktizieren von *Kreativem Hatha-Yoga* bietet die wundervolle Möglichkeit, Kontakt zu sich selbst aktiv herzustellen. Dieser Kontakt bildet die Basis, um den Herausforderungen des Berufsalltags entspannt(er) und selbstbewusst(er) begegnen zu können.

Der Fokus der praktischen Übungen liegt auf der meditativen Verbindung von Atem und Bewegung, Anspannung und Entspannung, Klang und Stille. Neben Körper- und Atemarbeit und dem Üben von Meditation werden die Reflexion des eigenen Stresserlebens, das Erkennen eigener Ressourcen sowie die Integration des Geübten in den (Berufs-)Alltag zentrale Themen dieses Bildungsurlaubs sein.

Der Bildungsurlaub *Kreatives Hatha-Yoga* ist eine Einladung, sich neugierig, achtsam und wertschätzend mit sich selbst zu beschäftigen: Tief gehende körperliche, mentale und seelische Entspannung gehören ebenso dazu wie unterstützende neue Blickwinkel auf das eigene Denken, Fühlen und Handeln im (Berufs-)Alltag.

Seminarziele:

- Stressabbau
- Entdecken und Stärken eigener Ressourcen
- Reflexion des eigenen Umgangs mit den Herausforderungen des beruflichen Alltags
- Hilfe für den Alltagstransfer der Yogapraxis

Sonstiges:

Der Bildungsurlaub ist für Menschen mit und ohne Yogaerfahrung geeignet.

Kreatives Hatha-Yoga: Selbstbewusst und authentisch im (Berufs-)Leben BU mit Übernachtung im Bergischen Land

Seminarinhalte

Dienstag:

- 10:30 Ankommen: bitte direkt in bequemer Kleidung kommen für die Praxis!
Begrüßung, Organisatorisches und thematischer Einstieg;
- 11:15 Yoga-Praxis:
Einführung in das praktische Üben von asana (Körperübungen) mit besonderem Fokus auf dem Fasziengewebe, pranayama (Atemübungen) und Meditation
- 12:45 Mittagessen
- 15:00 Meditativer Spaziergang
- 16:15 Yoga-Theorie (I): Authentizität & Selbstbewusstsein – was bedeutet das? Wie lebe ich sie? Wie verhakten sie sich zueinander? Was hat Yoga damit zu tun?
- 17:30 Tiefenentspannung: Bodyscan
- 18:00 Abendessen
- 19:15 Yoga-Theorie (II) & Praxis: Einführung: Von der Meditation – subjektive Erfahrung & messbare Fakten & geführte Meditation/Tiefenentspannung

Mittwoch:

- 07:15 Yoga-Praxis
- 08:45 Frühstück
- 10:30 Yoga-Theorie (III): Einführung: Hintergründe? Ursprung des Yoga I; Hinführung: Das Yoga Sûtra des Patanjali – zeitlose Weisheit für den Stress der Gegenwart (I) – „Was ist Yoga?“, „Wie funktioniert unsere Wahrnehmung, wie unser Denken und Fühlen?“, „Wer bin ich?“
- 12:45 Mittagessen
- 15:00 Meditativer Spaziergang & Yoga-Praxis
- 18:00 Abendessen
- 19:15 Yoga-Theorie (IV) & Praxis: Von der Meditation – „Der innere Raum“ oder von der Bedeutung von Bildern und Vorstellungskraft & geführte Meditation / Tiefenentspannung

Kreatives Hatha-Yoga: Selbstbewusst und authentisch im (Berufs-)Leben BU mit Übernachtung im Bergischen Land

Donnerstag:

7:15	Yoga-Praxis
08:45	Frühstück
10:30	Yoga-Theorie (V): Hintergründe & Ursprung des Yoga; Das Yoga Sûtra des Patanjali – zeitlose Weisheit für den Stress der Gegenwart (II) – Die kleshas – Hürden auf dem Weg zu authentischer Selbsterfahrung, „Wie entsteht Leid und wie gehe ich konstruktiv und authentisch damit um?“, „Was spielt Meditation dabei für eine Rolle?“
12:45	Mittagessen
15:30	Meditativer Spaziergang & bewegte Meditation – Entspannung und Inspiration über Bewegung
17:00	Yoga-Theorie (VI): Die Yoga Sûtren des Patanjali – zeitlose Weisheit für den Stress der Gegenwart (III) - Fortsetzung
18:00	Abendessen

Freitag:

7:15	Yoga-Praxis
08:45	Frühstück
10:30	Yoga-Theorie (VI): Die Yoga Sûtren des Patanjali – zeitlose Weisheit für den Stress der Gegenwart (IV) – Abschluss + „Wie lassen sich meine Erfahrungen und Einsichten nachhaltig authentisch und konstruktiv in meinen Alltag integrieren?“ – Ein kreativer Workshop zum individuellen Alltagstransfer Abschluss
12:45	Mittagessen
14:00	Abschluss-Runde: Reflexion über die Integration des Gelernten in den beruflichen Alltag

- Bitte mitbringen:**
- bequeme Kleidung (zu den Praxis-Einheiten)
 - angemessene Kleidung für die Spaziergänge
 - Schreibzeug & Lesebrille (zu den Theorie-Einheiten)
 - schöne Kerze

Auf eine inspirierende gemeinsame Erfahrung in dieser Woche!