Kreatives Hatha-Yoga - Konstruktiv und entspannt im (Berufs-)Leben

Bildungsurlaub

Seminarnummer: U512Br

Wann? Mo, 14.12.26 – Fr, 18.12.26

Wo? Haus der ev. Kirche
Kartäusergasse 9-11
50678 Köln

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 Yogaerfahrung geeignet.

Kreatives Hatha-Yoga - Konstruktiv und entspannt im (Berufs-)Leben

Seminarinhalte

Montag

9:30	Ankommen: Begrüßung, Organisatorisches und thematischer Einstieg
11:00	Yoga-Praxis: Einführung in das praktische Üben von *asana* (Körperübungen) mit besonderem Fokus auf dem Fasziengewebe, *pranayama* (Atemübungen) und Meditation
12:45	Pause
13:45	Yoga-Theorie: Yoga & Resilienz, Anspannung & Entspannung, Stressauslöser, Stressreaktionen
15:15	Tiefenentspannung: *Bodyscan* zum Tagesausklang

Dienstag

9:30	Yoga-Praxis (Fokus: Resilienz)
12:00	Pause
13:00	(Yoga-)Theorie: Ein Modell für persönliche Entwicklung: *4 Schritte der Veränderung*; Yoga für den beruflichen Alltag - *Das Ressourcen-ABC*
14:15	Yoga-Praxis (Fokus: Ressourcen):

Mittwoch:

9:30	Yoga-Praxis (Fokus: Raum für Fragen)
12:00	Pause
13:00	Yoga-Theorie: Hintergründe & Ursprung des Yoga; Hinführung: *Das Yoga Sûtra des Patanjali – zeitlose Weisheit für den Stress der Gegenwart (I)* „Was ist Yoga?“ „Wozu ist es gut?“ *„Ashtanga* – 8 kraftvolle Übungsglieder auf dem Yoga-Pfad“
15:00	Kundalini-Meditation – Lebendiger Ausdruck & Entspannung über Bewegung

Kreatives Hatha-Yoga - Konstruktiv und entspannt im (Berufs-)Leben

Donnerstag

9:30	Yoga-Praxis (Fokus: Raum für Fragen)
11:00	Yoga-Theorie: *Die Yoga Sûtren des Patanjali – zeitlose Weisheit für den Stress der Gegenwart* (II) - *„Ashtanga* – 8 kraftvolle Übungsglieder auf dem Yoga-Pfad“ (Vertiefung)
12:30	Pause
13:30	Praktische Theorie: *„Wie lassen sich meine Erfahrungen und Einsichten nachhaltig und konstruktiv in meinen Alltag integrieren?“ – Mein Balance-Strategie-Zielplan*
15:00	Heart-Chakra-Meditation – Zentrierung und Klarheit über Bewegung

Freitag

9:30	Yoga-Praxis (Fokus: Raum für Fragen)
11:45	Theorie & Übung: *„Die Bedeutung der Motivation“ oder „Was unterstützt mich konstruktiv dabei, für mich selbst Verantwortung zu übernehmen?“*
13:00	Pause
14:00	Feedback & Abschluss-Runde

Bitte mitbringen:
- bequeme Kleidung (zu den Praxis-Einheiten)
- Schreibzeug & Lesebrille (zu den Theorie-Einheiten)
- schöne Kerze (am Freitag)

Der Bildungsurlaub endet Mo-Do um 16 Uhr, Freitag um 14 Uhr.

Auf eine inspirierende gemeinsame Erfahrung in dieser Woche!