

Konstruktiv und entspannt im (Berufs-)Leben mit Kreativem Hatha-Yoga

Bildungsurlaub für Menschen mit und ohne Yoga- und Meditationserfahrung

Bildungsurlaub

Seminarnummer:	U548F
Wann?	Di., 02.04.24 – Fr, 05.04.24
Wo?	Haus der Ev. Kirche Kartäusergasse 9 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.

Konstruktiv und entspannt im (Berufs-)Leben mit Kreativem Hatha-Yoga

Bildungsurlaub für Menschen mit und ohne Yoga- und Meditationserfahrung

Seminarinhalte

Dienstag

- 9:30 **Ankommen:** Begrüßung, Organisatorisches und thematischer Einstieg
- 10:30 **Yoga-Praxis:** Einführung in das praktische Üben von *asana* (Körperübungen), *pranayama* (Atemübungen) und Meditation
- 13:00 **Mittagspause**
- 14:15 **(Yoga-)Theorie:** Yoga&Resilienz, Anspannung&Entspannung, Stressauslöser, Stressreaktionen
- 15:30 (- ca. 16:15) **Tiefenentspannung:** Theorie & *Bodyscan* zum Ausklang

Mittwoch

- 9:30 **Yoga-Praxis**
- 12:00 **kurze Pause**
- 12:30 **Yoga-Theorie:** Ein Modell für persönliche Entwicklung: 4 Schritte der Veränderung; Yoga für den beruflichen Alltag - Das Ressourcen-ABC
- 13:45 (- ca. 14:30) **Tiefenentspannung** zum Ausklang

Donnerstag

- 9:30 **Yoga-Praxis**
- 12:00 **Pause**
- 13:15 **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 (- ca. 16:15) **Schüttel-Meditation** – Ausdruck über Bewegung

Freitag

- 9:00 **Yoga-Praxis**
- 10:45 **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:** *Stille Reflexion der Woche & „Wie lassen sich meine Erfahrungen und Einsichten nachhaltig, authentisch und konstruktiv in meinen Alltag integrieren?“ - Ein kreativer Reflexions- und Experimentier-Workshop zum individuellen Alltagstransfer*
- 14:15 **Heart-Chakra-Meditation –** Zentrierung und Klarheit über Bewegung
- 15:15 **Feedback & Abschluss-Runde**

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

Auf eine inspirierende gemeinsame Erfahrung in dieser Woche!