

## **Selbstbewusst und authentisch im (Berufs-)Leben mit Kreativem Hatha-Yoga** BU mit Übernachtung im Bergischen Land

### **Bildungsurlaub**

<b>Seminarnummer:</b>	U549BR
<b>Wann?</b>	Mo, 15.04.24 – Fr, 19.04.24
<b>Wo?</b>	Haus Wiesengrund Überdorf 8 51588 Nümbrecht-Überdorf
<b>Wer?</b>	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.

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

### Seminarinhalte

#### Montag:

- 10:30 Ankommen: bitte direkt in bequemer Kleidung kommen für die Praxis!  
Begrüßung, Organisatorisches und thematischer Einstieg;
- 11:30 Yoga-Praxis:  
Einführung in das praktische Üben von *asana* (Körperübungen) mit besonderem Fokus auf dem Fasziengewebe, *pranayama* (Atemübungen) und Meditation
- 13:00 Mittagessen
- 14:30 (Yoga-)Theorie: „Die Bedeutung von Kontakt in der KHY-Praxis, Yoga & Resilienz, Anspannung & Entspannung, Stressauslöser, Stressreaktionen
- 17:15 Tiefenentspannung: *Bodyscan*
- 18:00 Abendessen

#### Dienstag:

- 07:00 Yoga-Praxis (Fokus → Resilienz):
- 08:30 Frühstück
- 10:30 Yoga-Theorie: Ein Modell für persönliche Entwicklung: 4 Schritte der Veränderung; Yoga für den beruflichen Alltag – Das Ressourcen-ABC
- 12:30 Mittagessen
- 15:30 Yoga-Praxis (Fokus → Ressourcen)
- 18:00 Abendessen
- 19:15 Yoga-Theorie & Praxis: 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?“ „Der innere Raum“ - Innere Bilder & Vorstellungskraft
- 20:15 geführte Tiefenentspannungsreise

## **Selbstbewusst und authentisch im (Berufs-)Leben mit Kreativem Hatha-Yoga** BU mit Übernachtung im Bergischen Land

### **Mittwoch:**

- 7:00 Yoga-Praxis (Fokus → Innere Bilder & Vorstellungskraft)
- 08:30 Frühstück
- 10:30 Yoga-Theorie&Praxis: *Die Yoga Sûtren des Patanjali - zeitlose Weisheit für den Stress der Gegenwart (II) – „Ashtanga – 8 kraftvolle Übungsglieder“*
- 12:30 Mittagessen
- 15:30 Meditativer Spaziergang & bewegte Meditation – Entspannung und Inspiration über Bewegung
- 18:00 Abendessen
- 19:15 Theorie&Praxis: *Die Yoga Sûtren des Patanjali – zeitlose Weisheit für den Stress der Gegenwart (III)*
- 20:15 geführte Tiefenentspannungsreise

### **Donnerstag:**

- 7:00 Yoga-Praxis (Fokus → Meditation):
- 08:30 Frühstück
- 10:30 Yoga-Theorie: *Die Yoga Sûtren des Patanjali – zeitlose Weisheit für den Stress der Gegenwart (IV)*  
Abschluss
- 12:30 Mittagessen
- 15:30 *Theorie: „Wie lassen sich meine Erfahrungen und Einsichten nachhaltig in meinen Alltag integrieren?“ - Mein Balance-Strategie-Zielplan*
- 17:15 *Herz-Chakra-Meditation – Zentrierung und Klarheit über Bewegung*
- 18:00 Abendessen

### **Freitag:**

- 7:00 Yoga-Praxis (Fokus → Raum für offene Fragen):
- 08:30 Frühstück
- 10:00 Abschluss-Runde: *Reflexion über die Integration des Gelernten in den beruflichen Alltag*
- 12:30 Mittagessen (optional, nicht im Preis inbegriffen)

## **Selbstbewusst und authentisch im (Berufs-)Leben mit Kreativem Hatha-Yoga** BU mit Übernachtung im Bergischen Land

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

**Auf eine inspirierende gemeinsame Erfahrung in dieser Woche!**