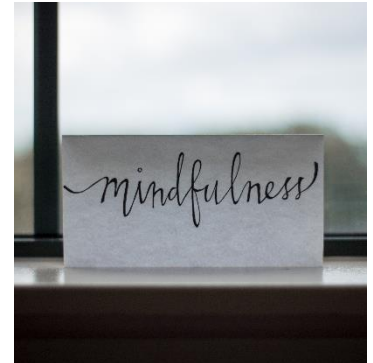


Kreatives Hatha-Yoga - Bewusst (und) empathisch Bildungsurlaub im Bergischen Land

Seminarnummer:	U551BR
Wann?	Di, 21.05.2024 – Fr, 24.05.2024
Wo?	Haus Wiesengrund Überdorf 8 51588 Nümbrecht
Wer?	Stephan Maey Yoga- und Meditationslehrer (Mitglied im BDY), Pädagoge, Heilpraktiker (Psychotherapie)



Diese Woche im schönen Oberbergischen Land bietet eine wundervolle Möglichkeit, sich auf tiefer Ebene zu entspannen und von Alltagsstrukturen loszulassen. Tiefenentspannung, Meditation und der Kontakt zur Natur bieten dazu ein ideales Grundgerüst. Eine regenerative Auszeit mit leckerer Vollverpflegung ohne sich um Alltagsstrukturen kümmern zu müssen!

Auf inhaltlicher Ebene begeben wir uns auf eine inspirierende Reise zum Thema (kollektives) Bewusstsein. Die damit einhergehende pragmatische Bewusstseins(er)forschung anhand des *Spiral Dynamics-Modells* greift aktuelle wissenschaftliche Forschungsperspektiven auf und nimmt dabei Bezug auf lebendige zeitgenössische wie jahrtausendealte philosophische und psychologische Aspekte der Thematik. Das Thema wird ebenso vorstrukturiert allgemein wie auch konkret individuell beleuchtet. Eine wunderbare Möglichkeit sich selbst (und seine Mitmenschen) besser kennenzulernen, um so konstruktiv und nachhaltig die eigene (Bewusstseins-) Entwicklung zu unterstützen und empathisch mit sich selbst und anderen zu sein.

Der Fokus der praktischen Übungen liegt auf der meditativen Verbindung von Atem und Bewegung, Anspannung und Entspannung, Klang und Stille. Die Übungspraxis wird eine meditative Ausrichtung haben. Auch Menschen, die mit Körperarbeit nicht vertraut sind oder Einschränkungen haben, sind ganz herzlich willkommen.

Seminarziele:

- Stressabbau & Regeneration
- Entdecken eigener Bewusstseinsstrukturen
- Zugang zu meditativen Zuständen über Natur, Klang, Atem und Selbsterforschung
- Hilfe für den Alltagstransfer der Inhalte

Sonstiges:

Der Bildungsurlaub ist auch für Menschen ohne Meditationserfahrung geeignet.

Kreatives Hatha-Yoga - Bewusst (und) empathisch

Seminarinhalte

Dienstag

- 10:30 Ankommen: Begrüßung, Organisatorisches und thematischer Einstieg
Bitte direkt in passender Kleidung kommen für die Praxis draußen in der Natur!
- 11:30 Bewusstseins- und Meditations-Praxis:
Ein bewusstseinsverändernder Spaziergang und meditative Übungen in der Natur
- 13:00 Mittagessen
- 15:30 Bewusstseins-Theorie I: „Bewusstsein – was ist das überhaupt? Und vor allem wo ist das überhaupt?“ Inspirierende Grundlagen der Bewusstseinsforschung.
- 16:45 Kreative Hatha-Yoga-Praxis
- 18:15 Abendessen
- 19:30 Bewusstseins- und Meditations-Theorie & Tiefenentspannung

Mittwoch

- 07:30 Meditative Kreative Hatha-Yoga-Praxis: Übungen für Körper, Geist und Seele
- 08:45 Frühstück
- 10:30 Bewusstseins-Theorie II:
Modelle der Entwicklung von Bewusstsein
- 11:45 Tiefenentspannung: Bewusstseins-Klangreise
- 12:30 Mittagessen
- 15:00 Bewusstseins- und Meditations-Praxis: Gehmeditation und kontemplative Meditation
- 15:30 Bewusstseins-Theorie III:
Ein systematisches Modell grundlegender und universeller Bewusstseinszustände (I)

Kreatives Hatha-Yoga - Bewusst (und) empathisch

- 16:45 Kreative Hatha-Yoga-Praxis
- 18:15 Abendessen
- 19:30 Bewusstseins- und Meditations-Theorie & Tiefenentspannung

Donnerstag

- 7:30 Meditative Kreative Hatha-Yoga-Praxis: Übungen für Körper, Geist und Seele
- 08:45 Frühstück
- 10:30 Bewusstseins-Theorie IV:
Ein systematisches Modell grundlegender und universeller Bewusstseinszustände (II)
- 12:30 Mittagessen
- 15:00 Bewusstseins- und Meditations-Praxis: Gehmeditation und kontemplative Meditation
- 15:30 Bewusstseins-Theorie V:
Selbstreflektion in der Natur „Wie steht es um meine eigene Bewusstseinsentwicklung?“
- 17:15 Tiefenentspannung: Bewusstseins-Klangreise
- 18:15 Abendessen
- 19:30 Bewusstseins- und Meditations-Theorie & Tiefenentspannung

Freitag

- 07:30 Meditative Kreative Hatha-Yoga-Praxis: Übungen für Körper, Geist und Seele
- 08:45 Frühstück

Kreatives Hatha-Yoga - Bewusst (und) empathisch

- 10:00 Bewusstseins- und Meditations-Praxis: Bewegte Meditation
- 11:00 Bewusstseins-Theorie VI:
Einblicke im Austausch – „Wie steht es um meine eigene Bewusstseins-
entwicklung?“
- 11:45 Bewusstseins-Theorie VII + Abschluss-Runde: Reflexion über die Integration der
Erfahrungen und Erkenntnisse in den Lebens-Alltag
- 12:30 Mittagessen (optional, nicht im Preis und in der Woche inbegriffen)

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung (zu den Praxis- und Theorie Einheiten drinnen) dem Wetter angemessene Kleidung (ggf. Regenschutz/Sonnenschutz)
- Schreibzeug & Lesebrille (zu den Theorie-Einheiten)