

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

### **Bildungsurlaub**

<b>Seminarnummer:</b>	U570BR
<b>Wann?</b>	Mo, 03.03.25 – Fr, 07.03.25
<b>Wo?</b>	Haus Wiesengrund Überdorf 8 51588 Nümbrecht-Überdorf
<b>Wer?</b>	Stephan Maey Yogalehrer, Pädagoge (M.A.), 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 selbstbewusst und authentisch 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 (bewegter und stiller) Meditation werden die Reflexion des eigenen Stresserlebens, das Erkennen eigener Potentiale sowie die Integration des Erfahrenen und Geübten in den (Berufs-)Alltag zentrale Themen unserer gemeinsamen Zeit sein. Hierbei erweisen sich u.a. die Beschäftigung mit einem lebensnahen und pragmatischen Aspekt der Yoga-Psychologie sowie inspirierenden Hintergründen zur Bewusstseinstheorie als hilfreich.

Der Bildungsurlaub *Kreatives Hatha-Yoga – Selbstbewusst und authentisch im Berufsleben* 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
- Pragmatischer und alltags-inspirierender Einstieg in Yoga-Psychologie und Bewusstseinsforschung
- Hilfe für den lebensnahen Alltagstransfer der Yogapraxis und Stresstheorie

#### **Sonstiges:**

- Der Bildungsurlaub ist für Menschen mit Yogaerfahrung geeignet
- Die wunderbare Natur der Umgebung lädt in zum Spazieren gehen und verweilen ein
- Die freundliche Atmosphäre im Haus und das leckere Essen runden den Aufenthalt ab

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

### **Seminarinhalte**

#### **Montag**

- 10:30 Ankommen: Begrüßung, Organisatorisches und thematischer Einstieg  
bitte direkt in passender Kleidung kommen für eine Praxiseinheit!
- 11:30 Yoga-Praxis: Einführung in das praktische Üben von *asana* (Körperübungen),  
*pranayama* (Atemübungen) und Meditation
- 13:00 Mittagessen
- 15:00 Meditativer Spaziergang
- 16:15 (Yoga-)Theorie (I): *Authentizität & Selbstbewusstsein* – was bedeutet das? Wie lebe ich sie?  
Wie verhalten sie sich zueinander? Was hat Yoga damit zu tun? Hintergründe & Ursprung des  
Yoga
- 17:45 Achtsamkeits-Tiefenentspannung: der *Bodyscan*
- 18:15 Abendessen

#### **Dienstag**

- 07:15 Yoga-Praxis: *asana* (Körperübungen), *pranayama* (Atemübungen) und Meditation
- 08:45 Frühstück
- 10:30 Yoga-Theorie (II): Hintergründe&Ursprung des Yoga 2; 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?“
- 12:00 geführte Beobachtungsmeditation zur Integration der Theorie
- 12:30 Mittagessen
- 15:30 Yoga-Theorie (III): Von Meditation & Bewusstsein – subjektive Vorstellung & messbare  
Fakten; die Welt der Schwingung, der Frequenzen und der Klänge
- 16:30 Yoga-Praxis: *asana* (Körperübungen), *pranayama* (Atemübungen) und Meditation
- 18:15 Abendessen
- 19:30 Tiefenentspannung: Klangreise

#### **Mittwoch**

- 07:15 Yoga-Praxis: *asana* (Körperübungen), *pranayama* (Atemübungen) und Meditation
- 08:45 Frühstück

## Selbstbewusst und authentisch im (Berufs-)Leben mit Kreativem Hatha-Yoga

### BU mit Übernachtung im Bergischen Land

- 10:30 Yoga-Theorie (IV): *Das Yoga Sûtra des Patanjali - zeitlose Weisheit für den Stress der Gegenwart (II) – „Die kleshas und antarayas – Hürden auf dem Yoga-Weg“, „Wie entsteht Leid? Wie gehe ich damit um?“ „Was spielt Meditation dabei für eine Rolle?“ „Der Beobachter!“*
- 12:00 geführte Beobachtungsmeditation zur Integration der Theorie
- 12:30 Mittagessen
- 15:30 Yoga-Theorie (V): *Die Yoga Sûtren des Patanjali – zeitlose Weisheit für den Stress der Gegenwart (III) - die kleshas - Fortsetzung*
- 17:00 Bewegte Meditation – Entspannung und Inspiration über Bewegung (Schüttelmeditation)
- 18:15 Abendessen
- 19:30 Tiefenentspannung: Klangreise

### Donnerstag

- 07:15 Yoga-Praxis: *asana* (Körperübungen), *pranayama* (Atemübungen) und Meditation
- 08:45 Frühstück
- 10:30 Yoga-Theorie (VI): *Das Yoga Sûtra des Patanjali - zeitlose Weisheit für den Stress der Gegenwart (IV) – Die kleshas – Meine eigene lebendige Beziehung zu diesen Hindernissen – Fortsetzung; die 4 bhavanas als kraftvoller Gegenpol!*
- 12:00 geführte Beobachtungsmeditation zur Integration der Theorie
- 12:30 Mittagessen
- 15:00 *Herz-Chakra-Meditation – Zentrierung und Klarheit über Bewegung*
- 16:00 Meditativer Klesha-Spaziergang (in Stille)
- 18:15 Abendessen

### Freitag

- 07:15 Yoga-Praxis: *asana* (Körperübungen), *pranayama* (Atemübungen) und Meditation
- 08:45 Frühstück
- 10:00 Praktische Theorie (VII): *Rückblick + Übung: „Wie lassen sich meine Erfahrungen und Einsichten nachhaltig in meinen Alltag integrieren?“ + Abschlussrunde*
- 12:30 Mittagessen (optional, nicht im Preis und in der Woche inbegriffen)

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

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