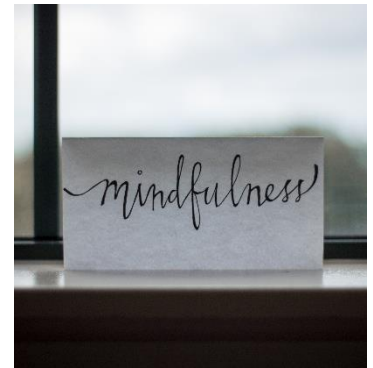


## Kreatives Hatha-Yoga - Bewusst (und) empathisch Bildungsurlaub

<b>Seminarnummer:</b>	U577BR
<b>Wann?</b>	Mo., 07.04.25 – Fr., 11.04.25
<b>Wo?</b>	Haus der Ev. Kirche Kartäusergasse 9 50678 Köln
<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 bewusst (und) empathisch 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 Ressourcen sowie die Integration des Erfahrenen und Geübten in den (Berufs-)Alltag zentrale Themen dieser Woche sein. Auf inhaltlicher Ebene werden wir uns intensiv mit einem zeitgenössischen und inspirierenden (kollektiven) Bewusstseinsmodell beschäftigen sowie damit einhergehend mit spannender Yoga-Philosophie bzw. Psychologie.

Der Bildungsurlaub *Kreatives Hatha-Yoga – Bewusst (und) empathisch 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. Auch Menschen, die mit Körperarbeit nicht vertraut sind oder Einschränkungen haben, sind ganz herzlich willkommen.

### 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, Philosophie und (kollektive) Bewusstseinsforschung
- Hilfe für den lebensnahen Alltagstransfer der Yogapraxis und Stresstheorie

### Sonstiges:

- Der Bildungsurlaub ist für Menschen **mit und ohne Yogaerfahrung** geeignet.
- Die lebendige Umgebung der Kölner Südstadt lädt dazu ein, das Erlernte unmittelbar auszuprobieren

## Kreatives Hatha-Yoga - Bewusst (und) empathisch

### Seminarinhalte

#### Montag:

- 9:30 Ankommen:  
Begrüßung, Organisatorisches und thematischer Einstieg
- 11:00 Yoga-Praxis:  
Einführung in das praktische Üben von *asana* (Körperübungen), *pranayama* (Atemübungen) und Meditation
- 12:45 Pause
- 14:00 Bewusstseins-Theorie I: „*Bewusstsein – was ist das überhaupt? Und vor allem wo ist das überhaupt?*“ Inspirierende Grundlagen der Bewusstseinsforschung.
- 15:30 Tiefenentspannung: *Bodyscan* zum Tagesausklang

#### Dienstag:

- 9:30 Yoga-Praxis
- 12:00 Pause
- 13:00 Bewusstseins-Theorie II: System-Modelle der Entwicklung von Bewusstsein – ein Überblick aus Perspektive des Yoga
- 14:15 Yoga-Praxis

#### Mittwoch:

- 9:30 Yoga-Praxis
- 12:00 Pause
- 13:15 Bewusstseins-Theorie III: Ein systematisches Modell kollektiver Bewusstseinszustände (I) – Einführung *Spiral Dynamics* & eigene Zugänge und konkrete Beispiele
- 15:00 Schüttel-Meditation – Lebendiger Ausdruck & Entspannung über Bewegung

## Kreatives Hatha-Yoga - Bewusst (und) empathisch

### Donnerstag:

9:30	Yoga-Praxis
11:00	Bewusstseins-Theorie IV: Ein systematisches Modell kollektiver Bewusstseinszustände (II) – Fortsetzung <i>Spiral Dynamics</i>
12:30	Pause
13:45	Bewusstseins-Theorie V: Ein systematisches Modell kollektiver Bewusstseinszustände (III) – Vertiefung <i>Spiral Dynamics</i> : Der offene, blockierte und geschlossene sowie der „Ich- und Wir“- Status der einzelnen Bewusstseinssebenen
15:15	Herz-Chakra-Meditation – Zentrierung und Klarheit über Bewegung

### Freitag:

9:00	Yoga-Praxis
11:00	Bewusstseins-Theorie VI: Einblicke im Austausch – Übung: „Wie steht es um meine eigene <i>Bewusstseinsentwicklung?</i> “
13:00	Feedback & Abschluss-Runde

**Der Bildungsurlaub endet Mo.-Do. um 16:00 Uhr, Fr. um 14:00 Uhr.**

### Bitte mitbringen:

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