

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

Bildungsurlaub für Menschen mit Yoga- und Meditationserfahrung

Bildungsurlaub

Seminarnummer:	U579BR
Wann?	Mo, 31.03.25 – Fr, 04.04.25
Wo?	Haus Wiesengrund Überdorf 8 51588 Nümbrecht-Überdorf
Wer?	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 konstruktiv und entspannt 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 unserer gemeinsamen Zeit sein. Hierbei erweist sich u.a. die Beschäftigung mit einem lebensnahen und pragmatischen Aspekt der Yoga-Philosophie als hilfreich.

Der Bildungsurlaub *Kreatives Hatha-Yoga – Konstruktiv und entspannt 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-Philosophie
- 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 und Essen runden den Aufenthalt ab

Seminarinhalte

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

Bildungsurlaub für Menschen mit Yoga- und Meditationserfahrung

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), *pranayama* (Atemübungen) und Meditation
- 13:00 Mittagessen
- 15:00 Meditativer Spaziergang
- 16:15 Yoga-Theorie (I): Yoga & Resilienz; Anspannung&Entspannung; das Prinzip Achtsamkeit;
- 17:45 Achtsamkeits-Tiefenentspannung: der *Bodyscan*
- 18:15 Abendessen

Dienstag:

- 07:15 Yoga-Praxis: *asana* (Körperübungen), *pranayama* (Atemübungen), Meditation
- 08:45 Frühstück
- 10:30 Yoga-Theorie (II): Stressauslöser, Stressreaktionen; ein Modell für die persönliche Entwicklung: *Die 4 Schritte der Veränderung*; Ressourcen & Ressourcen-Spaziergang
- 12:30 Mittagessen
- 15:30 Yoga-Theorie (III) & Praxis: Entspannung & Meditation – ein paar Hintergründe; Atemmeditation, achtsames Gehen & Yoga-Praxis
- 18:15 Abendessen
- 19:30 angeleitete bilderreiche Achtsamkeits-Tiefenentspannung: *Yoga Nidra*

Mittwoch:

- 07:15 Yoga-Praxis: *asana* (Körperübungen), *pranayama* (Atemübungen), Meditation
- 08:45 Frühstück
- 10:30 Yoga-Theorie (IV): Entspannung, Meditation und Hirnfrequenz – ein paar Hintergründe; Der Raum der inneren Bilder - Lebendige Fülle; Einführung: Hintergründe & Ursprung des Yoga: „Was ist Yoga?“, „Wozu ist es gut?“; *Das Yoga Sūtra des Patanjali – zeitlose Weisheit für den Stress der Gegenwart (I)*
- 12:30 Mittagessen

- 15:30 Yoga-Theorie (V): *Das Yoga Sûtra des Patanjali – zeitlose Weisheit für den Stress der Gegenwart (II)* - „Ashtanga – 8 kraftvolle Übungsglieder“ - Fortsetzung
 17:00 Bewegte Meditation – Entspannung und Inspiration über Bewegung (Schüttelmeditation)
 18:15 Abendessen
- 19:30 angeleitete Tiefenentspannung: Fantasiereise zu den eigenen Ressourcen

Donnerstag:

- 07:15 Yoga-Praxis: *asana* (Körperübungen), *pranayama* (Atemübungen), Meditation
 08:45 Frühstück
- 10:30 Yoga-Theorie (VI): *Das Yoga Sûtra des Patanjali – zeitlose Weisheit für den Stress der Gegenwart (III)* - „Ashtanga – 8 kraftvolle Übungsglieder“ - Fortsetzung
 12:30 Mittagessen
- 15:00 Theorie (VII): *Das Yoga Sûtra des Patanjali – zeitlose Weisheit für den Stress der Gegenwart (III)* - „Ashtanga – 8 kraftvolle Übungsglieder“ - Fortsetzung
 16:45 Theorie (VIII): Yoga für den Alltag: „*Wie lassen sich meine Erfahrungen und Einsichten nachhaltig, lebendig und konstruktiv in meinen Alltag integrieren?*“ - Ein kreativer Workshop in Kleingruppen zum individuellen Alltagstransfer
 18:15 Abendessen

Freitag:

- 07:15 Yoga-Praxis: *asana* (Körperübungen), *pranayama* (Atemübungen), Meditation
 08:45 Frühstück
- 10:00 Theorie (IX): Yoga für den Alltag: „*Wie lassen sich meine Erfahrungen und Einsichten nachhaltig, lebendig und konstruktiv in meinen Alltag integrieren?*“ - Raum für Fragen von der Gruppenarbeit
 10:45 *Herz-Chakra-Meditation – Zentrierung und Klarheit über Bewegung*
 11:45 Abschluss-Runde: *Reflexion über die Integration des Gelernten in den beruflichen Alltag* + Raum für offene Fragen, Wünsche & Bedürfnisse, Schlussritual
 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 (am Freitag)

Auf eine inspirierende gemeinsame Erfahrung in dieser Woche!