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

BU mit Übernachtung im Bergischen Land

Bildungsurlaub

Seminarnummer: U526Ho

Wann? Mo, 05.04.27 – Fr, 09.04.27

Wo? Haus Wiesengrund
Überdorf 8
51588 Nümbrecht-Überdorf

Wer? 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.

Konstruktiv und entspannt 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: Hintergrunde & Ursprung des Yoga; Hinfuhrung: *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

Konstruktiv und entspannt 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)

Melanchthon Akademie
Bildungsangebote zwischen Himmel und Erde

Konstruktiv und entspannt 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!