

Kreatives Hatha-Yoga

Körper-, Atemarbeit und Meditation zur Stärkung eigener Ressourcen und Stressbewältigung
Bildungsurlaub

Seminarnummer: U041Ki
Wann? Mo, 11.12.17 – Fr, 15.12.17
Wo? Melanchthon-Akademie
Kartäuserwall 24b
50678 Köln
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 BU wendet sich an Menschen mit
Yoga-Erfahrung.

Seminarinhalte

Kreatives Hatha-Yoga

Körper-, Atemarbeit und Meditation zur Stärkung eigener Ressourcen und Stressbewältigung

Mo, 11.12.17 – Fr, 15.12.17

Montag:

9:30h	Ankommen: Begrüßung, Organisatorisches und thematischer Einstieg
11:00h	Yoga-Praxis: Einführung in das praktische Üben von <i>asana</i> (Körperübungen), <i>pranayama</i> (Atemübungen) und Meditation
13:00h	Pause
14:15h	Yoga-Theorie: Yoga & Resilienz
15:30-16:00h	Tiefenentspannung: <i>Bodyscan</i>

Dienstag:

9:30h	Yoga-Praxis (Fokus Resilienz)
11:45h	Yoga-Theorie: Yoga für den beruflichen Alltag - <i>Das Ressourcen-ABC</i>
12:45h	Pause
14:00-16.00h	Yoga-Praxis (Fokus: Ressourcen)

Mittwoch:

9:30h	Yoga-Praxis (Fokus: Innere Bilder & Vorstellungskraft) + Tiefenentspannung
12:00h	Yoga-Theorie: Innere Bilder & Vorstellungskraft
13:00h	Pause
14:15-16.00h	Kundalini-Meditation – Ausdruck und Entspannung über Bewegung

Donnerstag:

9:30h	Yoga-Praxis (Fokus: Raum für Fragen)
11:00h	Yoga-Theorie: <i>Die Yoga Sûtren des Patanjali – zeitlose Weisheit für den Stress der Gegenwart</i>
12:30h	Pause
13:45h	Theorie: „ <i>Wie lassen sich meine Erfahrungen und Einsichten nachhaltig in meinen Alltag integrieren?</i> “ –
15:00-16.00h	Heart-Chakra-Meditation – Zentrierung und Klarheit über Bewegung

Freitag:

9:30h	Yoga-Praxis (Fokus: Raum für Fragen)
11:45h	Theorie&Übung: „ <i>Die Bedeutung der Motivation</i> “ oder „ <i>Was unterstützt mich konstruktiv dabei, für mich selbst Verantwortung zu übernehmen?</i> “
13:00-14:00h	Feedback & Abschluss-Runde