

Kreatives Hatha-Yoga

Selbstbewusst und authentisch im (Berufs-)Leben - BU mit Übernachtung im Bergischen Land

Bildungsurlaub

Seminarnummer: U029Ki

Wann? Mo, 23.09.19 – Fr, 27.09.19

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.

Seminarinhalte

Kreatives Hatha-Yoga

Selbstbewusst und authentisch im (Berufs-) Leben - BU mit Übernachtung im Bergischen Land

Mo, 23.09.19 – Fr, 27.09.19

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
- 14:30 (Yoga-)Theorie: *Authentizität & Selbstbewusstsein* – was bedeutet das? Wie lebe ich sie?
Wie verhalten sie sich zueinander? Was hat Yoga damit zu tun?
Hintergründe & Ursprung des Yoga 1
- 17:15 Tiefenentspannung: *Bodyscan*
- 18:00 Abendessen

Dienstag:

- 07:00 Yoga-Praxis (Fokus → Resilienz):
- 08:30 Frühstück
- 10:30 Yoga-Theorie: 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?“
- 12:30 Mittagessen
- 15:30 Yoga-Praxis (Fokus → *Der Weg von außen, nach innen*):
- 18:00 Abendessen
- 19:15 Yoga-Theorie&Praxis: Von der Meditation – subjektive Erfahrung & messbare Fakten
- 20:00 geführte Meditation & Tiefenentspannung

Mittwoch:

- 7:00 Yoga-Praxis (Fokus → Meditation):
- 08:30 Frühstück
- 10:30 Yoga-Theorie&Praxis: *Das Yoga Sûtra des Patanjali - zeitlose Weisheit für den Stress der Gegenwart II* – „Die *kleshas* – Hürden auf dem Weg zu authentischer Selbsterfahrung“, Wie entsteht Leid und wie gehe ich konstruktiv und authentisch damit um?“ „Was spielt Meditation dabei für eine Rolle?“
- 12:30 Mittagessen
- 15:30 Meditativer Spaziergang & Tiefenentspannung – Entspannung und Inspiration über Bewegung & Stille
- 18:00 Abendessen
- 19:30 Theorie&Praxis: *Die Yoga Sûtren des Patanjali – zeitlose Weisheit für den Stress der Gegenwart (III)*
Die *kleshas* - Fortsetzung
- 20:00 geführte Meditation & Tiefenentspannung

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)*
Die *kleshas* - Abschluss
- 12:30 Mittagessen
- 15:30 *Theorie: „Wie lassen sich meine Erfahrungen und Einsichten nachhaltig, authentisch und konstruktiv in meinen Alltag integrieren?“ Ein kreativer Workshop zum individuellen Alltagstransfer*
- 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)

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