

## Yoga & Meditation

Stärkung eigener Ressourcen für mehr Gelassenheit und Energie im (Berufs-) Alltag

### Bildungsurlaub

**Seminarnummer:** U010Ki

**Wann?** Mo, 06.04.20 – Do, 09.04.20

**Wo?** Melanchthon-Akademie  
Kartäuserwall 24b  
50678 Köln

**Wer?** Heike Wintz

Diplomsportlehrerin  
Yoga-, Meditations- & Achtsamkeits-  
Lehrerin, Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation  
Fortbildungen im Bereich Tanz, Körper- und Energiearbeit & Naturerlebnis



Durch die Praxis des Yoga verbinden wir Körper, Atem und Geist im gegenwärtigen Moment. Stille und bewegte Meditationen aus verschiedenen Traditionen stärken die Achtsamkeit für uns selbst und die Anderen. Raum für neue Erkenntnisse und Erfahrungen entsteht neben dem praktischen Üben durch die Entdeckung eigener Ressourcen sowie Selbstreflexion und achtsamen Austausch. Die entstehende Gelassenheit und Energetisierung bilden eine Basis für ein ausgeglichenes Da-Sein in den Herausforderungen des (Berufs-) Lebens.

#### Seminarziele:

- Stressabbau
- Stärkung eigener Ressourcen
- Umgang mit beruflichen Stresssituationen
- Transfer in den Berufsalltag

#### Sonstiges:

Bequeme Sportkleidung, warme Socken, ggf. eigene Decke und Schreibsachen mitbringen.

---

## Seminarinhalte

### Yoga & Meditation

Stärkung eigener Ressourcen für mehr Gelassenheit und Energie im (Berufs-) Alltag

Mo, 06.04.20 – Do, 09.04.20

#### Montag

9.30-10.45h	Ankommen: Begrüßung, Kennenlernen, Organisatorisches
11.00h	Einführung in das praktische Üben von Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation
12.45h	Mittagspause
14.15h	Stille-Übung
14.30-16h	Gehmeditation & Achtsamkeitsübungen in der Natur

#### Dienstag

9.30-11.30h	Praktisches Üben von Asanas, Pranayama und Meditation
11.45h	Mein Entspannungs-ABC & meine (ungenutzten) Ressourcen
12.45h	Mittagspause
14.15h	Stille-Übung
14.30-16h	Bewegung-Meditation

#### Mittwoch

9.30-11.30h	Praktisches Üben von Asanas, Pranayama und Meditation
11.45h	Austausch: Erfahrungen, Fragen, Ideen
12.45h	Mittagspause
14.15h	Stille-Übung
14.30-16h	Geh-Meditation nach Thich Nath Hanh (Film und praktisches Üben)

#### Donnerstag

9.30-11.30h	Praktisches Üben & Empathischer Spaziergang
11.45h	Wie lässt sich das Gelernte nachhaltig in meinen (beruflichen) Alltag integrieren? Mein "Balance-Strategie"-Zielplan
12.45h	Mittagspause
14.15h	Stille-Übung
14.30-16h	Meditation & Abschluss-Runde