

Kreatives Hatha-Yoga

Selbstbewusst und authentisch im (Berufs-) Leben

Bildungsurlaub

Seminarnummer:	U014Ki
Wann?	Mo, 20.04.20 – Fr, 24.04.20
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 Bildungsurlaub ist für Menschen mit und ohne Yogaerfahrung geeignet.

Seminarinhalte

Kreatives Hatha-Yoga Selbstbewusst und authentisch im (Berufs-) Leben

Mo, 20.04.20 – Fr, 24.04.20

Montag:

- 9:30 Ankommen:
Begrüßung, Organisatorisches und thematischer Einstieg
- 11:00 Yoga-Praxis: Einführung in das praktische Üben von *asana* (Körperübungen),
pranayama (Atemübungen) und Meditation
- 13:00 Pause
- 14:00 (Yoga-)Theorie: *Authentizität & Selbstbewusstsein* – was bedeutet das? Wie
verhalten sie sich zueinander? (Wie) lebe ich das? Was hat Yoga damit zu tun?
- 15:15 Tiefenentspannung: *Bodyscan* zum Tagesausklang

Dienstag:

- 9:30 Yoga-Praxis (Fokus → Authentischer Selbstaussdruck)
- 12:00 Pause
- 13:00 Yoga-Theorie: Hintergründe & Ursprung des Yoga; 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?“
- 14:15 Yoga-Praxis (Fokus ® *Der Weg von außen, nach innen*)

Mittwoch:

- 9:30 Yoga-Praxis (Fokus → Raum für Fragen)
- 12:00 Pause
- 13:00 Yoga-Theorie: *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 kann Meditation dabei für eine Rolle spielen?“
- 15:00 Kundalini-Meditation – Authentischer Ausdruck & Entspannung über Bewegung

Donnerstag:

- 9:30 Yoga-Praxis (Fokus: Raum für Fragen)
- 11:00 Yoga-Theorie: *Die Yoga Sûtren des Patanjali – zeitlose Weisheit für den Stress der Gegenwart (III)* - (Vertiefung)
- 12:30 Pause
- 13:30 Theorie: *„Wie lassen sich meine Erfahrungen und Einsichten nachhaltig und authentisch in meinen Alltag integrieren?“* - Mein Balance-Strategie-Zielplan
- 15:00 Heart-Chakra-Meditation – Zentrierung und Klarheit über Bewegung

Freitag:

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

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung (zu den Praxis-Einheiten)
- Schreibzeug & Lesebrille (zu den Theorie-Einheiten)
- schöne Kerze (am Freitag)