

**Bewusst (und) tiefenentspannt mit Kreativem Hatha-Yoga  
- jahrtausendealten Aspekten auf der Spur  
Bildungsurlaub**

**Seminarnummer:** U546KW  
**Wann?** Mi, 04.10. – Fr, 06.10.23  
**Wo?** Melanchthon-Akademie  
Kartäuserwall 24b  
50678 Köln  
**Wer?** Stephan Maey  
Yogalehrer (Mitglied BDY), Pädagoge, Heilpraktiker  
Psychotherapie



Diese kurze Woche bietet eine wundervolle Möglichkeit, sich auf tiefer Ebene zu entspannen und von Alltagsstrukturen loszulassen. Tiefenentspannung und Meditation bieten dazu ein ideales Grundgerüst.

Auf inhaltlicher Ebene begeben wir uns auf eine inspirierende Reise zum Thema (kollektives) Bewusstsein. Die damit einhergehende pragmatische Bewusstseins(er)forschung anhand des *Spiral Dynamics-Modells* greift aktuelle wissenschaftliche Forschungsperspektiven auf und nimmt dabei Bezug auf lebendige zeitgenössische wie jahrtausendealte philosophische und psychologische Aspekte der Thematik. Das Thema wird ebenso vorstrukturiert allgemein wie auch konkret individuell beleuchtet. Eine wunderbare Möglichkeit sich selbst (und seine Mitmenschen) besser kennenzulernen, um so konstruktiv und nachhaltig die eigene (Bewusstseins-) Entwicklung zu unterstützen und empathisch mit sich selbst und anderen zu sein.

Der Fokus der praktischen Übungen liegt auf der meditativen Verbindung von Atem und Bewegung, Anspannung und Entspannung, Klang und Stille. Die Übungspraxis wird eine meditative Ausrichtung haben. Auch Menschen, die mit Körperarbeit nicht vertraut sind oder Einschränkungen haben, sind ganz herzlich willkommen.

**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 Yogaerfahrung geeignet.

**Bewusst (und) tiefenentspannt mit Kreativem Hatha-Yoga  
- jahrtausendealten Aspekten auf der Spur  
Bildungsurlaub**

**Mittwoch**

---

<b>09:30</b>	<b>Ankommen:</b> Begrüßung, Organisatorisches und thematischer Einstieg
<b>10:45</b>	<b>Kreative Hatha-Yoga-Praxis</b>
<b>12:15</b>	<b>Mittagspause</b>
<b>13:30</b>	<b>Bewusstseins- und Meditations-Praxis:</b> Gehmeditation
<b>14:00</b>	<b>Bewusstseins-Theorie I:</b> „ <i>Bewusstsein – was ist das überhaupt? Und vor allem - wo ist das überhaupt?</i> “ Inspirierende Grundlagen der Bewusstseinsforschung.
<b>15:30</b>	<b>Bewusstseins-Bodyscan</b>

**Donnerstag**

---

<b>09:30</b>	<b>Meditative Kreative Hatha-Yoga-Praxis</b>
<b>11:15</b>	<b>Bewusstseins-Theorie II:</b> Ein systematisches Modell grundlegender und universeller Bewusstseinszustände (I) – Eine Hinführung zum Meme-Modell und eigene Zugänge.
<b>12:30</b>	<b>Mittagessen</b>
<b>13:45</b>	<b>Bewusstseins- und Meditations-Praxis:</b> Gehmeditation und stille Meditation
<b>14:15</b>	<b>Bewusstseins-Theorie III:</b> Ein systematisches Modell grundlegender und universeller Bewusstseinszustände (II) – Exemplarische Texte zum Modell
<b>15:30</b>	<b>Bewusstseins-Bodyscan</b>

**Freitag**

---

<b>9:30</b>	<b>Meditative Kreative Hatha-Yoga-Praxis</b>
<b>11:15</b>	<b>Bewusstseins-Theorie IV:</b> Ein systematisches Modell grundlegender und universeller Bewusstseinszustände (III) – Besprechung & Diskussion der exemplarischen Texte zum Modell
<b>11:45</b>	<b>Bewusstseins- und Meditations-Praxis:</b>

Ein selbstreflektorischer Bewusstseins-Spaziergang im Park - „*Wie steht es um meine eigene Bewusstseinsentwicklung?*“

**12:30**

**Mittagessen**

**13:45**

**Bewusstseins- und Meditations-Praxis:** Ein selbstreflektorischer Bewusstseins-spaziergang „*Wie steht es um meine eigene Bewusstseinsentwicklung?*“

**14:35**

**Bewusstseins-Theorie V:**

Ein systematisches Modell grundlegender und universeller Bewusstseinszustände (IV) – Rückblick & Austausch: *Reflexion über die Integration der Erfahrungen und Erkenntnisse in den Lebens-Alltag*

**15:30**

**Abschluss-Runde**

**Bitte mitbringen:**

**bequeme Kleidung** (zu den Praxis- und Theorie Einheiten drinnen und draußen)  
**Schreibzeug, Lesebrille**