

Innere Ruhepunkte finden mit Yoga, Yin Yoga und Bewegung in der Natur

Bildungsurlaub

Seminarnummer:

Wann?

Mo., 26.6.- Fr., 30.6.2023

Wo?

Haus Wiesengrund
Überdorf 8
51588 Nümbrecht



Wer?

Antje Abram

Dipl.Sportlehrerin, Gestalttherapeutin, Systemische Beraterin, Heilpraktikerin
Psychotherapie, Autorin von Fachbüchern

In diesem Bildungsurlaub steht das Finden von inneren Ruhepunkten und Gelassenheit im Vordergrund. Gemeinsam werden wir achtsam und in Ruhe durch die schöne Natur im bergischen Land wandern, außerdem Yoga und Yin Yoga praktizieren. Beim Yin Yoga handelt es sich um eine ruhige Yogaform, die auf der traditionellen chinesischen Medizin beruht, und sich durch ein längeres Dehnen auszeichnet. Erfahrungsgemäß ist diese Art des Yoga, mit entsprechenden unterstützenden Hilfsmitteln und Variationen, auch für ungeübte Menschen sehr gut möglich. Abgerundet wird das Programm mit Meditation und Achtsamkeits- und Entspannungsübungen.

Seminarziele:

Erlernen von Methoden (Yoga- und Achtsamkeits- und Entspannungspraxispraxis)

Erfahrung ganzheitlicher Gesundheitsstärkung

Transfer in den (Berufs-) Alltag

Seminarinhalte

Innere Ruhepunkte finden mit Yoga, Yin Yoga und Bewegung in der Natur

Montag:

11.00-12.30h	Begrüßung, Organisatorisches und Yoga
15.00-18.00h	Achtsamkeitsspaziergang, Theorie Achtsamkeit, Yin Yoga, Entspannung

Dienstag:

9.00-12.30h	Achtsamkeitsspaziergang, Yoga, Theorie zu Yoga
15.00-18.00h	Körperübungen zu Musik, Meditation in Bewegung, Yin Yoga

Mittwoch:

9.00-12.30h	Achtsamkeitsspaziergang, Yoga, Theorie: Umgang mit Stress
16.00-18.00h	Yin Yoga, Atemübungen, Entspannung
19.30-21.00h	Film zur Entstehung und Philosophie des Yoga

Donnerstag:

9.00-12.30h	Achtsamkeitsspaziergang, Körpergewahrseinsübungen, Entspannung
16.00-18.00h	Bewegung mit Musik, Yin Yoga
19.30-21.30h	Lagerfeuer und Achtsamkeitsübungen

Freitag:

9.00-12.30h	Achtsamkeitsspaziergang, Yoga, Integration des Gelernten in den Alltag
-------------	--

Essenszeiten:

8.00h	Frühstück
12.30h	Mittagessen
18.00h	Abendessen