



# Bildungsurlaub

Klassischer Hatha Yoga  
mit Katrin

Veranstalter: Yogawege e. V.  
Wendgräben 24, 14776 Brandenburg

Bildungsurlaub Yogawege e. V. ist eine gemäß § 14Abs. 1 BgWBG  
anerkannte Weiterbildungseinrichtung.

Fon: 0177/3881143

E-Mail: [info@yogawege.net](mailto:info@yogawege.net)

[www.yogawege.net](http://www.yogawege.net)

## „Yoga, Ayurveda und Lebensqualität“

Möglichkeiten der Verbesserung  
beruflicher Effizienz durch Anwendung  
yogischer Prinzipien

**Mo, 23.05. - Fr, 27.05.2022**

**84008 Amorgos (Ormos Egialis)**

**Griechenland**

Ort: Pension Askas

Seminarpreis: **645,00 €**

inkl. Übernachtung im DZ mit Frühstück  
und Mittagessen



### **Katrin Müller**

zertifizierte Yogalehrerin / Krankengymnastin

Katrin Müller absolvierte nach einer Pantomime-Ausbildung in Frankfurt am Main eine Tanzausbildung in Berlin. Seit 1990 praktiziert sie Hatha-Yoga und unterrichtet in Brandenburg an der Havel und in Potsdam. Ihre Motivation liegt in erster Linie darin, den Funken der Begeisterung an der Körper- und Atemarbeit sowie den Entspannungs- bzw. Meditationstechniken des Hatha-Yoga an ihre Teilnehmer weiterzugeben und sie auf ihrem Weg unterstützend zu begleiten.

### **Teilnehmerzahl: 15**

#### **Leistungen:**

- Durchführung des Seminars Yoga und Lebensqualität
- Übernachtung mit Frühstück
- Ernährungsvortrag und ayurvedisches Kochen/4 x Mittagessen
- Seminarbegleitende Unterlagen
- Transfer vom Hafem auf der Insel Amorgos zur Pension und zurück

Die Buchung eines Fluges sowie der Fähre überlassen wir den Teilnehmern und ist nicht im Seminarpreis enthalten.

#### **Anreise/Abreise**

Anreisetag ist Sonntag, der 22.05. / Abreisetag ist Samstag, der 28.05.2022

Der Seminaranbieter organisiert die Fahrten vom Hafen zur Pension und zurück.

#### **Teilnahmevoraussetzungen**

Erfahrungen in der Yogapraxis stellen keine Voraussetzung dar. Wichtig ist jedoch die Bereitschaft, sich täglich einige Stunden körperlich und mental aktiv zu betätigen.

Das Programm versteht sich nicht als Wellness-Veranstaltung, sondern als intensives Reflektions-Aktions-Konzept körperlicher und mentaler Prozesse. Dabei werden jedoch weder übertriebene Sportlichkeit, noch untertouriges Relaxen angestrebt, sondern das Finden der Mitte zwischen Aktivität und Entspannung.

Teilnehmende mit massiven körperlichen Problemen oder Krankheiten sind herzlich eingeladen, vor der Anmeldung Rücksprache mit dem Dozenten zu halten.

#### **Zielgruppe**

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:

Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.

#### **Die Insel Amorgos**

Der Name Amorgos entstand durch die seltene Farbe „Murgo“, die zur Herstellung von königlichen Gewändern produziert wurde. Daneben trägt die Insel auch den Namen „Mirowolo“, die Wohlriechende, da auf der Insel eine Vielzahl duftender Heilkräuter wächst.

Amorgos ist die östlichste Kykladeninsel, 230 km von Athen entfernt. Diese Randlage ist die Ursache dafür, dass der Tourismus auf dieser Insel längst nicht so ausgeprägt ist, wie auf den anderen Kykladeninseln.



### Unterkunft und Verpflegung

Die Pension Askas ist 100 Meter vom zentralen Strand gelegen. Sie gehört zu der Kategorie A und bietet 18 Zimmer (Einzel-, Doppel- und Dreibettzimmer). Alle Zimmer verfügen über WC mit Dusche, Telefon, Balkon oder Veranda, Kühlschrank und Klimaanlage. Die meisten von ihnen haben einen Blick auf das Meer, einige andere auf die Dörfer Aegiali und Langada mit dem Berg Krikelo.

Das Hotel verfügt über einen Aufenthaltsraum, Internet-Service, Safe, Restaurant, Frühstücksraum, Bar, Parkplatz und einen Garten.

Im Preis inbegriffen ist die Übernachtung im DZ/F mit Dusche/WC im Zimmer. Der Zuschlag für ein EZ mit eigener Dusche/WC beträgt 75,- €:

Zahlreiche örtliche Supermärkte und Tavernen sichern den weiteren kulinarischen Grundbedarf. Die Preise in den Geschäften sind höher und diejenigen in den Tavernen niedriger als in Deutschland. Ein Griechischer Salat kostet beispielsweise 6 €.

### Übungsraum

Das Elysia im Hotel Egialis auf der Insel Amorgos bietet den geeigneten Rahmen für unsere Yoga-Übungen. Dieser schöne Übungsraum mit traumhafter Aussicht ist für Körperarbeit eingerichtet und wird hauptsächlich für Yogaunterricht genutzt. Der Fußweg vom Hotel Askas bis zum Übungsraum beträgt ca. acht Minuten.



<b>Kostenübersicht:</b>		
Seminargebühr Yoga und Lebensqualität	23.05. – 27.05.2022	<b>340,00 €</b>
Unterbringung im DZ	22.05. – 28.05.2022 (6 Ü/F)	<b>135,00 €</b>
Einzelzimmer-Zuschlag	22.05. – 28.05.2022 (6 Ü/F)	75,00 €
Organisation der Veranstaltung		<b>50,00 €</b>
Seminargebühr Ayurveda	23.05. – 27.05.2022	<b>120,00 €</b>
Summe	(ohne EZ-Zuschlag)	<b>645,00 €</b>

# Yoga, Ayurveda und Lebensqualität

Montag, 23.05. Freitag, 27.05.2022

## Konzept

Das menschliche Sein ist geprägt von der Wechselbeziehung zwischen Körper und Geist. So kam im 13. Jahrhundert der Begriff „spirituelle Anatomie“ auf.

In einem intensiven Berufsalltag werden „die Bedürfnisse“ des Körpers im Allgemeinen weitgehend vernachlässigt. Demgegenüber erzeugen die Kompensationen des modernen Lebens und Anforderungen des Berufsalltags u. U. erheblichen körperlichen Schmerz (Verspannung) und psychisches Leid (Druck). Yoga bedeutet Integration, Zusammenführung. Yoga hilft, die psychische und körperliche Ebene wieder in Verbindung zu bringen und ein Gefühl innerer und äußerer Ausgeglichenheit herzustellen.

Mithilfe von Körperübungen (Asana), Atemübungen (Pranayama), und Meditation werden Techniken, verinnerlicht, die dann auch im (Berufs-)alltag angewendet werden. Diese Inhalte zeigen Möglichkeiten auf, eine in der Gegenwart verwurzelte schöpferische „Stille“ zu entwickeln, die den Teilnehmer in die Lage versetzt, Entscheidungen klar und (selbst)-bewusst zu fällen.

Praktiziert werden vorwiegend klassische Yogastellungen, Atem- und Meditationstechniken.

Im Fokus des Seminars liegen das Erlangen von

- Konzentrationsfähigkeit
- Körperbewusstsein
- Kraft und Energie
- Selbstkontrolle
- Beziehungs (Team-)fähigkeit
- die Fähigkeit, ausgewogene aktive Spannung bzw. Ruhe und Entspannung zu generieren
- physisches und psychisches Gleichgewicht

Im Rahmen des Seminars wird ein an den vorgenannten Aspekten orientiertes Handlungskonzept aufgezeigt, die Wahrnehmung von innerem und äußerem Raum vertieft sowie die Orientierung an Grenzen begreiflich gemacht. Der Unterricht bietet Raum für gegenseitiges Unterstützen.

## Seminarziele

- Stressreduktion, Steigerung von Motivation und Kreativität
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und Effizienz
- Energiegewinnung, Entwicklung äußerer und innerer Flexibilität
- Äußeres und inneres Entspannen
- Vorbeugung bzw. Aufheben innerer/äußerer Verspannungen

# “Yoga, Ayurveda und Lebensqualität”

auf der Kykladeninsel Amorgos/Griechenland

Montag, 23. bis Freitag, 27.05.2022

Dozentin:

Katrin Müller (Yogalehrerin, Krankengymnastin)



Ort: Pension Askas, Hotel Aegialis, Ormos Egialis, 84008 Amorgos (Griechenland)

<b>Montag, 6 Std</b>	
12.00 – 13.30 Uhr 90 Min.	Eröffnung und Begrüßung der Teilnehmenden; Erläuterung des Wochenplans und Mittagessen
13.45 – 15.15 Uhr 90 Min.	Einführung in die Körperarbeit (Asanas) Verbesserung der Körperwahrnehmung und -haltung, Erkennen von Fehlhaltungen
15.30 – 16.30 Uhr 60 Min.	Vortrag: Geschichte des Hatha-Yoga
16.45 – 18.15 Uhr 90 Min.	Vortrag Sankhya-Philosophie – Weltschöpfung und Evolution
18.30– 19.00 Uhr 30 Min.	Savasana (Entspannungstechnik) und Pranayama (Atemerweiterung).
<b>Dienstag, 6 Std</b>	
10.30 – 12.00Uhr 90 Min.	Körperhaltungen (Asana) - bewusstes Üben von Körperhaltungen mit dem Schwerpunkt Eigenwahrnehmung, Ziel- und Umsetzung hinsichtlich vorhandener individueller Bewegungsmuster.
12.15 – 14.00 Uhr 105 Min.	Vortrag Ernährung mit Zoi Müller (Yogalehrerin), ayurvedisches Kochen unter Anleitung.
15.00 – 16.00 Uh 60	Pranayama, Erarbeiten eines bequemen Sitzes unter Zuhilfenahme von Hilfsmitteln, bewusste Haltung und deren Wirkung auf die Konzentrationsfähigkeit, Lenken des Atemflusses.
16.15 – 17.15 Uhr 60 Min.	Vortrag Kundalini-Philosophie
17.30 - 18.15 Uhr 45 Min.	Innere Prinzipien (Yama)/ äußere Prinzipien (Niyama), Grundgesetz und moderne Gesellschaft.

<b>Mittwoch, 6 Std</b>	
09.00 – 10.30 Uhr 90 Min.	Asana (Körperhaltungen) - analytische der Ausrichtung der Wirbelsäule, der Körperräume (Becken, Brustkorb, Kopf), deren funktionale Verbindungen, Optimierung auf der Grundlage der Chakrenlehre des Kundalini.
10.45 – 11.45 Uhr 60 Min.	Erläuterungen zum Thema Stress – vegetatives und somatisches Nervensystem.
12.00 – 12.45 Uhr 45 Min.	Ayurvedisches Kochen unter Anleitung von Zoí Müller
15.45 – 17.00 Uhr 75 Min.	Sitzoptimierung unter Zuhilfenahme von Hilfsmitteln, Erzeugen der bewussten Atmung (willkürliches, somatisches Nervensystem), Erläuterungen zu den Möglichkeiten der Einwirkung auf die unbewusste (unwillkürlich/vegetativ) gesteuerte Atmung – Stressbewältigung
17.15 – 18.15 Uhr 60 Min.	Entspannung durch bewusste Wahrnehmung der Natur – Wahrnehmung äußerer und innerer Räume. .
18.30 – 19.00 Uhr 30 Min.	Entspannungstechniken (Savasana).
<b>Donnerstag, 6 Std</b>	
09.00 – 10.30 Uhr 90 Min.	Asana (Körperhaltungen) – Aktion und Körperfeedback: Das richtige Maß, Selbst-Pflege.
10.45 – 12.00 Uhr 75 Min.	Sankhya-Philosophie als Schlüssel zur Meditation – von der Evolution zur Involution – der Weg zum ruhenden Bewusstsein, das Zur-Ruhe- Kommen der Bewegungen des Bewusstseins
12.00 – 12.45 Uhr 45 Min.	Ayurvedisches Kochen unter Anleitung von Zoí Müller
14.45 – 15.45 Uhr 60 Min.	Austausch über Möglichkeiten der täglichen Yogapraxis, Möglichkeit/Notwendigkeit der Festlegung von Raum und Zeit, Eingangsphase, Hauptphase, Entspannungsphase.
16.00 – 17.30 90 Min.	Atem, Entspannung, Konzentration: Einführung in die Meditation
<b>Freitag, 6 Std</b>	
08.00 – 09.30 Uhr 90 Min.	Asana (Körperhaltungen) – Wer hat Fragen?
09.45 – 11.45 Uhr 120 Min.	Einzelgespräche – individuelle Schwerpunkte Übungsplan.
13.00 – 14.30 Uhr 90 Min.	Vortrag Psychologie des Yoga – Persönlichkeitsmodell vor dem Hintergrund der Seinsqualitäten und Energiezentren
15.00 – 16.00 Uhr 60 Min.	Ayurvedisches Kochen unter Anleitung von Ute Bergman, gemeinsames Mittagessen – Abschied

## Flug und Fähre

### Yoga, Ayurveda und Lebensqualität Montag, 23.05. Freitag, 27.05.2022

#### Anreise/Abreise

Anreise am **Sonntag, den 22.05.2022** (oder anderer Tag)

Abreise am **Samstag, den 28.05.2022** (oder anderer Tag)

#### Flüge

Die Buchung eines Fluges und der Fähre überlassen wir den Teilnehmern und ist nicht im Seminarpreis enthalten. Die Flugzeiten sollten sich nach den Fährzeiten richten.

**Der Transfer vom Hafen von Amorgos (Katapola und Aegiali) ist kostenfrei und wird von der Pension Askas durchgeführt.**

Gewöhnlich erfolgt die An- und Abreise über Athen. Von dort mit der Metro oder dem Flughafenbus weiterfahrt bis Piräus (ca. 60 - 90 Min.). Die Blue Star Naxos fährt täglich um 17.30 Uhr (außer samstags) zur Insel Amorgos. Bei der Rückreise ist zu beachten, dass die Blue Star Naxos sonntags nicht fährt.

Die Blue Star Naxos ist ein zuverlässiges Schiff. Selbst bei Sturm der Windstärke 10 ist das Reisen mit diesem Schiff noch erträglich. Außerdem ist die Blue Star Naxos pünktlich, sauber, preiswert, groß und sicher.

Der Hinflug sollte bis spätestens **15.10 Uhr** in Athen angekommen sein, um genug Zeit für den Transfer zum Hafen zu haben. Der Rückflug kann nicht vor **17.20 Uhr** liegen, da die Fähren von Amorgos erst um 15.00 Uhr in Piraeus ankommen. Das die Fähre erst um 15.30 Uhr ankommt ist keine Seltenheit.

Zu empfehlen ist es einen Weiterflug auf die Insel Naxos oder Paros zu buchen und von dort die Überfahrt zur Insel Amorgos durchzuführen. Naxos und Paros werden nur vom Athener Flughafen angeflogen.

Suchmaschine [Skyscanner](#)

Suchmaschine und Buchungsportal [Ferryscanner](#)

Auch Santorini und Mykonos können angeflogen werden, da bis zum 15. Oktober 2022 täglich eine Fähre zwischen Santorini und Amorgos sowie Mykonos und Amorgos verkehrt.

Diese Fähre ist ein Katamaran und ist nicht bei starkem Wind zu empfehlen.

In diesem Fall könnte die An- und Abreise mit einer Großfähre über Naxos erfolgen.

Die Fährzeiten

täglich	12.40 – 13.55 Uhr Santorini – Amorgos/Katapola	13.15 – 14.30 Uhr Amorgos/Katapola – Santorini
täglich	11.00 – 13.05 Uhr Mykonos – Amorgos/Katapola	14.10 – 16.20 Uhr Amorgos/Katapola – Mykonos

Die Insel Amorgos besitzt zwei Häfen. Der Hafen Amorgos/Katapola liegt eine Autostunde entfernt von Aegiali.

## Fahrpläne

<b>Anreise von Athen nach Amorgos (Piraeus – Amorgos)</b>		
	<b>19.04. - 15.10.2022</b>	<b>ganzjährig</b>
	<b>Seajet/Katamaran</b>	<b>Blue Star Naxos</b>
Montag	07.00 – 13.30 Uhr Piraeus – Amorgos/Katapola	17.30 – 01.10 Uhr Piraeus – Amorgos/Aegiali
Dienstag	07.00 – 13.30 Uhr Piraeus – Amorgos/Katapola	17.30 – 02.50 Uhr Piraeus – Amorgos/Katapola
Mittwoch	07.00 – 13.30 Uhr Piraeus – Amorgos/Katapola	17.30 – 01.10 Uhr Piraeus – Amorgos/Aegiali
Donnerstag	07.00 – 13.30 Uhr Piraeus – Amorgos/Katapola	17.30–02.00 Uhr Piraeus – Amorgos/Aegiali
Freitag	07.00 – 13.30 Uhr Piraeus – Amorgos/Katapola	17.30–02.00 Uhr Piraeus – Amorgos/Katapola
Samstag	07.00 – 13.30 Uhr Piraeus – Amorgos/Katapola	
Sonntag	07.00 – 13.30 Uhr Piraeus–Amorgos/Katapola	17.30–02.50 Uhr Piraeus–Amorgos/Katapola

<b>Abreise von Amorgos nach Athen (Amorgos – Piraeus)</b>		
	<b>ganzjährig</b>	<b>18.04. - 15.10.2022</b>
	<b>Blue Star Naxos</b>	<b>Seajet/Katamaran</b>
Montag	06.00 – 15.00 Uhr Amorgos/Katapola – Piraeus	13.15 – 20.40 Uhr Amorgos/Katapola – Piraeus
Dienstag	06.55 – 15.00 Uhr Amorgos/Egiali – Piraeus	13.20 – 20.40 Uhr Amorgos/Katapola – Piraeus
Mittwoch	06.00 – 15.00 Uhr Amorgos/Katapola – Piraeus	13.20 – 20.40 Uhr Amorgos/Katapola – Piraeus
Donnerstag	06.55 – 15.00 Uhr Amorgos/Egiali – Piraeus	13.20 – 20.40 Uhr Amorgos/Katapola – Piraeus
Freitag	06.55 – 15.00 Uhr Amorgos/Egiali – Piraeus	13.20 – 20.40 Uhr Amorgos/Katapola – Piraeus
Samstag	06.00 – 15.00 Uhr Amorgos/Katapola – Piraeus	13.20 – 20.40 Uhr Amorgos/Katapola–Piraeus 15.00 – 20.35 Uhr <b>(28.05.2022)</b> Amorgos/Katapola–Piraeus
Sonntag		13.20 – 20.40 Uhr Amorgos/Katapola – Piraeus 15.00 – 20.35 Uhr <b>(29.05.2022)</b> Amorgos/Katapola–Piraeus



# ANMELDUNG

Bildungsurlaub

**Yoga, Ayurveda und Lebensqualität"**

auf der Kykladeninsel Amorgos/Griechenland

**23. – 27.05.2022**

**Ich melde verbindlich folgende Person/en an:**

---

Name/Vorname

---

Anschrift

---

PLZ/Wohnort

---

Telefon (für die Reise)

E-Mail

**Pension Askas (mit Frühstück)**

Einzelzimmer

Doppelzimmer

Alternativ-Datum

---

---

Ankunft Amorgos (Aegiali / Katapola)

Abreise Amorgos (Aegiali / Katapola)

---

Besondere Wünsche:

Die Anmeldung ist gültig mit einer Anzahlung in Höhe von 150,00 € pro Person

Die genannten Bedingungen erkenne ich an:

---

Datum

Unterschrift

## **Haftung**

Der Veranstalter ist zum Schadensersatz verpflichtet, sofern ihn ein Verschulden trifft. Für Schäden an Gesundheit und Eigentum während der Reise wird keine Haftung übernommen. Der Abschluss einer privaten Unfall- und/oder Reiseversicherung ist empfehlenswert. Hinsichtlich Pass-, Visa-, Zoll-, Devisen- und Gesundheitsvorschriften ist der Teilnehmer selbst verantwortlich.

## **Kleidung**

Bitte bringen Sie feste Schuhe, einen kleinen Rucksack (Wanderungen), Pullover, Regenkleidung und einen Sonnenhut mit.

## **Hilfsmittel**

Die Hilfsmittel werden von Yogawege zur Verfügung gestellt (eine Matte, eine Decke, ein Klotz, ein Gurt).

Information und Anmeldung:  
Katrin Müller, Wendgräben 24, 14776 Brandenburg  
Fon: (0177) 3881143, E-Mail: [info@yogawege.net](mailto:info@yogawege.net)  
[www.yogawege.net](http://www.yogawege.net)

Wir bitten, das Anmeldeformular ausgefüllt an uns zurückschicken und den jeweiligen Betrag bis **zum Anmeldeschluss (23.04.2022)** auf das Konto zu überweisen.

Kontoinhaber: Yogawege e. V.  
Nr. 2537488 Commerzbank, BLZ 16040000  
IBAN: DE93 1604 0000 0253 7488 00  
BIC CODE: COBADEFF  
Verwendungszweck: Bildungsurlaub Amorgos 05/22

## **Rücktritt**

Das Hotel Askas macht bei Rücktritt innerhalb von 14 Tagen vor Reisebeginn Stornogebühren in Höhe von 10 % des Gesamtunterkunftspreises geltend.

Stornierungen, die bis zu 8 Tage vor Anreisedatum erfolgen, werden mit 50 % des Preises aller Übernachtungen berechnet. Bei späteren Stornierungen wird der Gesamtbetrag fällig.

Bei Nichterreichen der Teilnehmerzahl von mindestens acht Personen kann der Veranstalter bis 3 Monate vor Kursbeginn von der Durchführung zurücktreten. Zu einem späteren Zeitpunkt kann der Veranstalter den Kurs nur annullieren, wenn der Kurs durch unvorhersehbare Umstände, die er nicht zu vertreten hat, erschwert, gefährdet oder stark beeinträchtigt wird. In einem solchen Fall werden alle bereits geleisteten Zahlungen in vollem Umfang zurückerstattet. Ein Anspruch auf Schadensersatz besteht nicht.