

YOGA WEGE

Bildungsurlaub

In Brandenburg an der Havel

Yoga, Ayurveda und Lebensqualität

Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz durch
Anwendung yogischer Prinzipien

Montag, 07.11. bis Freitag 11.11.2022

Klassischer Hatha Yoga

mit Katrin Müller
(zertifizierte Yogalehrerin)
und Katrin Stahl

(Ganzheitliche Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, Ayurveda Ernährungstherapeutin)



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

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
- Ernährungsbewusstsein, Erlernen der Zubereitung ayurvedischer Speisen, zugeschnitten auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer
-

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.



Dozentin Yoga: Katrin Müller

Ausbildung im klassischen Tanz und Pantomime

Seit ihrer Zertifizierung im Jahr 1991 als Yogalehrerin tätig.

Yogakurse in Potsdam und Brandenburg an der Havel



Dozentin Ayurveda: Katrin Stahl

Ganzheitliche Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

Ayurveda Ernährungstherapeutin

Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Anmeldebestätigung (zur Vorlage beim Arbeitnehmer)“ ein. Für die Anmeldebestätigung benötigen wir Ihre Wohnanschrift und den Ort Ihres Arbeitgebers. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können natürlich auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie statt des Bildungsurlaubes Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Zielgruppe

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:

Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

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

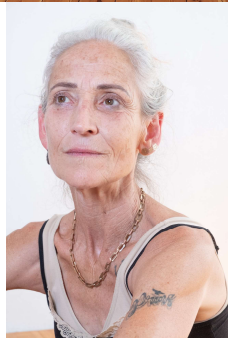
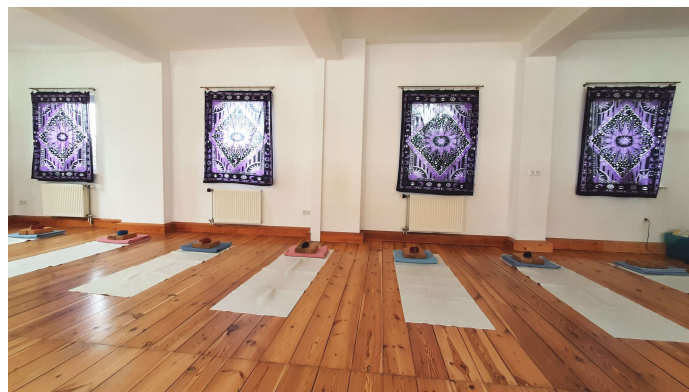
- Konzentrationsfähigkeit
- Körperbewusstsein
- Kraft und Energie
- Selbstkontrolle
- Beziehungs(Team-)fähigkeit
- die Fähigkeit, ausgewogene aktive Spannung bzw. Ruhe und Entspannung zu generieren
- physisches und psychisches Gleichgewicht
- Gesundheits- und Ernährungsbewusstsein

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 gegenseitige Unterstützung.



Übungsraum

Yogaschule Yogawege
Große Gartenstraße 44, 14776 Brandenburg
280 m (4 Minuten 🚶 vom Hbf-Brandenburg)



Unterkunft



City-Hotel Brandenburg



Kleines Doppelzimmer

Einzelnutzung ab 42,00 €/Tag (inkl. Frühstück)

Standard-Doppelzimmer

Einzelnutzung ab 45,00 €/Tag (inkl. Frühstück)

Comfort-DZ/kleines Apartment

Einzelnutzung ab 46,00 €/Tag (inkl. Frühstück)

Familienzimmer mit 2 Schlafräumen

Einzelnutzung ab 47,00 €/Tag (inkl. Frühstück)

Weitere Angebote unter:

<https://www.cityhotel-brandenburg.de/>

Yoga, Ayurveda und Lebensqualität

Montag, 07.11. – Freitag 11.11.2022

Anreise am 06.11.2022 möglich

Dozentin Yoga:

Katrin Müller (Yogalehrerin, Krankengymnastin)

Dozentin Ayurveda:

Katrin Stahl

(Ganzheitliche Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, Ayurveda Ernährungstherapeutin)

Montag, 6 Std	
10.00 – 11.30 Uhr 90 Min.	Eröffnung und Begrüßung der Teilnehmenden; Erläuterung des Wochenplans und gemeinsames „2. Frühstück
12.00 – 13.30 Uhr 90 Min.	Einführung in die Körperarbeit (Asanas) Verbesserung der Körperwahrnehmung und -haltung, Erkennen von Fehlhaltungen.
13.45 – 15.00 Uhr 75 Min.	Vortrag: Geschichte des Hatha-Yoga
15.15 – 16.30 Uhr 75 Min.	Vortrag Sankhya-Philosophie – Weltschöpfung und Evolution
16.30– 17.00 Uhr 30 Min.	Savasana (Entspannungstechnik) und Pranayama (Atemerweiterung).
Dienstag, 6 Std	
09.30 – 11.00Uhr 90 Min.	Körperhaltungen (Asana) - bewusstes Üben von Körperhaltungen mit dem Schwerpunkt Eigenwahrnehmung, Ziel- und Umsetzung hinsichtlich vorhandener individueller Bewegungsmuster.
11.30 – 13.30 Uhr 120 Min.	Vortrag ayurvedische Ernährung, ayurvedisches Kochen und Mittagessen (Studio Katrin Stahl).
14.00 – 14.45 Uh 45 Min.	Pranayama, Erarbeiten eines bequemen Sitzes unter Zuhilfenahme von Hilfsmitteln, bewusste Haltung und deren Wirkung auf die Konzentrationsfähigkeit, Lenken des Atemflusses.
15.00 – 15.45 Uhr 45 Min.	Vortrag Kundalini-Philosophie
16.00 – 17.00 Uhr 60 Min.	Innere Prinzipien (Yama)/ äußere Prinzipien (Niyama), Grundgesetz und moderne Gesellschaft.
Mittwoch, 6 Std	
09.30 – 11.00 Uhr 90 Min.	Asana (Körperhaltungen) - Analyse der Ausrichtung der Wirbelsäule, der Körperräume (Becken, Brustkorb, Kopf), deren funktionale Verbindungen, Optimierung auf der Grundlage der Chakrenlehre des Kundalini.
11.15– 12.15 Uhr	Erläuterungen zum Thema Stress – vegetatives und somatisches Nervensystem.

60 Min.	
12.45 – 13.45 Uhr 60 Min.	Ayurvedisches Kochen und Mittagessen (Studio Katrin Stahl)
14.15 –15.15 Uhr 60 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.
15.30 – 16.00 Uhr 30 Min.	Entspannungstechniken (Savasana).
16.00 – 17.00 Uhr 60 Min.	Stadtführung
Donnerstag, 6 Std	
10.00 – 11.30 Uhr 90 Min.	Asana (Körperhaltungen) – Aktion und Körperfeedback: Das richtige Maß, Selbst-Pflege.
11.45 – 13.00 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
13.30 – 14.30 Uhr 60 Min.	Ayurvedisches Kochen und Mittagessen (Studio Katrin Stahl)
15.00 – 16.00 Uhr 60 Min.	Austausch über Möglichkeiten der täglichen Yogapraxis, Möglichkeit/Notwendigkeit der Festlegung von Raum und Zeit, Eingangsphase, Hauptphase, Entspannungsphase.
16.15 – 17.30 Uhr 75 Min.	Atem, Entspannung, Konzentration: Einführung in die Meditation
Freitag, 6 Std	
08.00 – 09.30 Uhr 90 Min.	Asana (Körperhaltungen) – Wer hat Fragen?
09.45 – 11.45 Uhr 120 Min.	Einzelgespräche – individuelle Schwerpunkte Übungsplan.
12.00 – 13.00 60 Min.	Vortrag Psychologie des Yoga – Persönlichkeitsmodell vor dem Hintergrund der Seinsqualitäten und Energiezentren
13.30 – 15.00 Uhr 90 Min.	Ayurvedisches Kochen und Mittagessen – Abschied (Studio Katrin Stahl)

Vom Übungsraum YogaWege gibt es jeweils einen Shuttle zum Studio Katrin Stahl



ANMELDUNG

“Yoga, Ayurveda und Lebensqualität”

Bildungsurlaub in Brandenburg

Montag 07.11. – 11.11.2022

Anreise am 06.11.2022 möglich

Ich melde mich verbindlich an:

Name/Vorname

Anschrift

PLZ/Wohnort

Tel.

Mobil

E-Mail

Diese Anmeldung ist verbindlich durch eine Anzahlung in Höhe von 150,00 € pro Person.

Die genannten Bedingungen erkenne ich an:

Datum

Unterschrift



Seminarkosten

Yoga/Praxis und Theorie-	300,00 €
Ayurveda/Kochen/Mittagessen und Vortrag	120,00 €
Shuttle Ayurveda und Stadtführung	40,00 €

Ihre Reservierung wird durch Anzahlung eines Betrages von 150,00 € verbindlich, der jeweilige Restbetrag der Gesamtkosten (Übernachungskosten, Ayurvedisches Kochen und die Seminargebühr Yoga) sind bis spätestens 07.10.2022 fällig.

Kontoinhaber: Yogawege e. V.

Nr. 2537488 Commerzbank, BLZ 16040000

IBAN: DE93 1604 0000 0253 7488 00

BIC CODE: COBADEFF

Verwendungszweck:

Bildungsurlaub Brandenburg November 2022



Bitte senden Sie das Anmeldeformular zwecks Reservierung ausgefüllt an uns zurück

Rücktritt

Bei Nichterreichen der Teilnehmerzahl von mindestens acht Personen kann der Veranstalter bis einen Monat 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.

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.

