



## **Bildungsurlaub**

**Klassischer Hatha Yoga**

mit Katrin Müller (zertifizierte Yogalehrerin)

**Veranstalter: Yogawege e. V.**

Wendgräben 24, 14776 Brandenburg

Fon: 0177 / 388 11 43

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

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

## **Lebensqualität und Yoga**

Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz durch Anwendung yogischer Prinzipien

**Montag, 28.06. – Freitag, 02.07.2021**

**Auf dem Gut Wendgräben**

**Wendgräben 19, 14776 Brandenburg an der Havel**

**Seminarpreis: 330,00 €**

**Übernachtung im Einzelapartment: 280,00 €**

**Übernachtung im Zimmer (Doppelapartment): 170,00 €**

**Dozentin: Katrin Müller**

**Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung,  
seminarbegleitende Unterlagen**

**Ein bisschen Toscana vor den Toren Berlins**

## 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

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

## Seminarprogramm:

### “Lebensqualität und Yoga”

Montag, 28.06.2021 – Freitag, 02.07.2021

Anreise nach Absprache auch am 27.06.2021 möglich

Dozent: KatrinMüller (Yogalehrerin, Krankengymnastin)

<b>Montag, 6 Std</b>	
12.00 – 13.00 Uhr	Eröffnung und Begrüßung der Teilnehmenden; Erläuterung des Wochenplans
13.00 – 14.30 Uhr	Einführung in die Körperarbeit (Asanas) Verbesserung der Körperwahrnehmung und -haltung, Erkennen von Fehlhaltungen – Das Zur-Ruhe-Kommen der seelisch-geistigen Zustände durch die bewusste Übung von Körperhaltungen.
15.30 – 16.30 Uhr	Thema: Entstehung des Hatha-Yoga
16.45 – 18.15 Uhr	Wer war Patanjali – Kurzdarstellung seiner Yoga-Sutren. Der achtgliedrige Yogapfad: Arbeitsblatt mit Erläuterung der acht Glieder. Thema: Yama und Niyama (innere und äußere Verhaltensprinzipien). Ihre gesellschaftliche Bedeutung.
18.30– 19.30 Uhr	Einführung in Pranayama (Atemerweiterung) und Savasana (Entspannungstechnik).
<b>Dienstag, 6 Std</b>	
09.00 - 10.30 Uhr	Der achtgliedrige Yogapfad – Asana (Körperhaltungen): Das bewusste Üben von Körperhaltungen unter Berücksichtigung von Yama und Niyama (innere und äußere Prinzipien).
10.45 - 12.00 Uhr	Pratyahara - das fünfte Glied des Yogapfades: Ausrichtung der Sinne, innere Wahrnehmung, „Spannungen durch automatischen Gedankenfluss“ und deren Regulierung durch unterscheidendes Denken
15.00 – 16.00 Uhr	Aufrechtes Sitzen, bewusste Haltung und deren Wirkung auf Arbeitsprozesse, Konzentrationsfähigkeit. Regeneration im Laufe eines Arbeitstages ermöglichen.
16.15 – 17.15 Uhr	Vortrag aus „Die Grundlagen der indischen Kultur“ – Sri Aurobindo
17.30 - 18.15 Uhr	Innere Prinzipien (Yama)/ äußere Prinzipien (Niyama), Grundgesetz und moderne Gesellschaft.
18.30 – 19.00 Uhr	Dehnungsübungen, Spiralen im Sitzen, Schulter-, Arm- und Händebewegungen zur Optimierung des Sitzes/Körperwahrnehmung im Arbeitsprozess.

<b>Mittwoch, 6 Std</b>	
09.00 – 10.30 Uhr	Asana (Körperhaltungen) unter Einbeziehung von Yama, Niyama und Pratyahara, Analyse der Ausrichtung der Körperräume Becken, Brustkorb, Kopf, deren funktionale Verbindungen und Haltungsoptimierung.
10.45 – 11.45 Uhr	Vortrag Ute Bergmann (Ernährungsberaterin, Heilpraktikerin und Yogalehrerin): Ayurvedische Küche
12.00 – 14.00 Uhr	Ayurvedisches Kochen unter Anleitung von Ute Bergmann: Optimierung der „alltäglichen“ Ernährung, gemeinsame Mahlzeit - Feedback
16.00 – 17.00 Uhr	Dharana („fokussierte“ Ausrichtung des Geistes) im Arbeitsprozess, energiebewusstes Arbeiten.
17.15 – 18.15 Uhr	Grundlagen indischer Kultur–Vortrag aus dem Werk des indischen Politikers, Philosophen und Yogi Sri Aurobindo über die Gegensätze abend- und morgenländischer Vorstellungen, Bewusstsein im täglichen Handeln.
18.30 – 19.00 Uhr	Entspannungstechniken (Savasana).
<b>Donnerstag, 6 Std</b>	
09.00 – 10.30 Uhr	Asana (Körperhaltungen) unter Berücksichtigung von Yama, Niyama, Pranayama, Pratyahara und Dharana.
10.45 – 11.45 Uhr	Vortrag zum Thema Stress – vegetatives und somatisches Nervensystem
14.45 – 16.45 Uhr	Körper, Geist – Natur – Wanderung von Wendgräben über die Silberquelle zum Breitlingsee – Aufrichtung, Wahrnehmung, Entspannung
17.00 – 18.00 Uhr	Die unbewusste Atmung (vegetatives Nervensystem) / die bewusste, gesteuerte Atmung (somatisches Nervensystem) - Stressbewältigung.
18.15 – 18.45 Uhr	Reflexion und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen/familiären Kontext – eine Frage der Organisation
<b>Freitag, 6 Std</b>	
08.00 - 09.00 Uhr	Austausch über neue Perspektiven für die Gestaltung des beruflichen Alltags nach dem Bildungsurlaub mit dem Ziel der Steigerung von Arbeits- und Lebensqualität, Wunsch und „Disziplin“ der Umsetzung.
09.15 – 12.15 Uhr	Einzelgespräche zum Entwurf eines individuellen Übungskonzeptes.
13.30 – 14.30 Uhr	Atem und Entspannung
15.00 - 16.00 Uhr	Feedback, Abschied

## 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.

## Gut Wendgräben ([www.gut-wendgraeben.de](http://www.gut-wendgraeben.de))

liegt 10 km westlich der Stadt Brandenburg an der Havel, inmitten eines Landschaftsschutzgebietes. Zu den weitläufigen zusammenhängenden Seen (Breitlingsee, Plauer See, Mörscher See, und Quenzsee) sind es nur ca. 1,5 km. Unmittelbar am Gut beginnen Wander- und Reitwege. Aufgrund seiner Alleinlage ist auf dem Gut der direkte Kontakt zur Natur und Ruhe gewährleistet. Zwei Ausflugsagastätten befinden sich in ca. 2 km Entfernung, die eine direkt am Breitlingsee, die andere – die Neue Mühle –mitten im Wald.

Der Gutshof wurde in der Barockzeit errichtet, steht unter Denkmalschutz und ist in den letzten Jahren aufwendig saniert worden. In den Ferienwohnungen (mit ein, zwei oder drei Zimmern) finden Ruhesuchende ländliche Stille, komfortables Wohnen und geschmackvolles Ambiente. Die Dielenböden, Terrakottafliesen und Landhausmöbel verbreiten Behaglichkeit, die Bäder und komfortablen Küchen (oder Kochzeilen) bieten das an Bequemlichkeit, auf das man auch in der Abgeschiedenheit nicht gern verzichtet.

**Die Ferienwohnungen sind mit allem ausgestattet, was Selbstversorgern das Leben erleichtert.**



Die Dielenböden, Terrakottafliesen und Landhausmöbel verbreiten Behaglichkeit, die Bäder und komfortablen Küchen (oder Kochzeilen) bieten das an Bequemlichkeit, auf das man auch in der Abgeschlossenheit nicht gern verzichtet.

In insgesamt 10 individuell eingerichteten Ein-, Zwei- und Drei-Zimmer-Wohnungen finden Ruhesuchende ländliche Stille und geschmackvolles Ambiente. Das weitläufige Gut bietet den Rahmen für umfassend entspanntes Wohnen.

Die beiden großen Gesellschaftsräume (65 qm) bieten den Rahmen für Gruppenveranstaltungen, Seminare und Workshops.

**Alle Ferienwohnungen verfügen über**

eine Küche, Badezimmer mit Dusche, TV, W-Lan.

**Die Anlage Gut Wendgräben bietet darüber hinaus die Nutzung von**

Sauna (7,00 € p.P. und Nutzung), Spielplatz, Waschmaschine, Feuerschale, Tischtennis, und Grillgelegenheit.

**In der Umgebung des Gutes**

befindet sich der Breitlingsee (ca. 5 Minuten mit dem Auto, 10 Minuten mit dem Fahrrad), der Wusterwitzer See (ca. 15 Minute mit dem Auto) sowie mehrere attraktive Ausflugs-Restaurants.



## Anreise:

### **Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:**

Mit der RE 1 (Cottbus – Frankfurt/oder – Berlin – Brandenburg – Genthin) ab Ostbahnhof, Alexanderplatz, Zoolog. Garten, Wannsee, Potsdam Hauptbahnhof und Werder mit zahlreichen Regionalbahnen (Berlin-Zoolog. Garten – Brandenburg in 35 Min.). Vom Brandenburgischen Bahnhof sind es noch ca. 35 Minuten mit dem Fahrrad bzw. stehen hier Taxen zur Verfügung, eine Fahrt kostet ca. 15,00 €)

### **Mit dem Auto:**

Sind es von der Berliner Stadtgrenze noch ca. 45 Minuten, von Potsdam aus ca. 30 Minuten – Richtung Hannover, Ausfahrt „Brandenburg“ der Schnellstraße durch Brandenburg, den Hauptbahnhof links liegen lassend, folgen, bis zu einer großen Kreuzung, dort links abbiegen Richtung „Malge“, Ziesar, dann weiter geradeaus durch die Ortschaft Wilhelmsdorf, bis zu einer nach links abknickenden Vorfahrt, dort geradeaus noch ca. 2,5 km durch den Wald bis zu dem Schild „Wendgräben“, diesem nach links folgen, weitere 100 m bis zu einer Gabelung, dort rechts fahren – nach ca. 300 m liegt links das Gut (Vorsicht Blitzkästen auf Strecke).

**Anreise: Montag 28.06.2021 ab 09.00 Uhr**

**Anreise nach Absprache auch am 27.06.2021 möglich**

**Abreise: Freitag, 02.07.2020 bis 16.00 Uhr**

## **Übungsraum**

Der Übungsraum befindet sich gegenüber vom Gut (ca. 50 m Entfernung) in der Yogaschule Yogawege.



Im Gemeinschaftsraum des Gut Wendgräbens finden die Theoriestunden statt.

# ANMELDUNG

Bildungsurlaub auf dem Gut Wendgräben

28.06. – 02.07.2021

## Lebensqualität und Yoga

(Anreise nach Absprache auch am 27.06.2021 möglich)

Ich melde mich verbindlich an:

---

Name/Vorname

---

Anschrift

---

PLZ/Wohnort

---

Tel.

Mobil

E-Mail

### Ferienanlage Gut Wendgräben

<input type="radio"/>	Appartment 1 oder 2	70,00/Tag (4 Ü)	280,00 €
<input type="radio"/>	Einzelzimmer in Appartment 6 oder 7	42,50/Tag (4 Ü)	170,00 €
	Gebühr Seminarraum.		30,00 €
	Seminargebühr		300,00 €

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

Die genannten Bedingungen erkenne ich an:

---

Datum

Unterschrift

# Bildungsurlaub auf dem Gut Wendgräben

## Lebensqualität und Yoga

Wir bitten, das Anmeldeformular ausgefüllt an uns zurückschicken und den jeweiligen Betrag bis **zum Anmeldeschluß (14.06.2021)** auf das Konto:

Kontoinhaber: Yogawege e. V.  
IBAN: DE93 1604 0000 0253 7488 00  
BIC: COBADEFF

Verwendungszweck: Bildungsurlaub  
Gut Wendgräben 06/2021



zu überweisen.

### Rücktritt

Bei Nichterreichen der Teilnehmerzahl von 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.

### STORNOGEBÜHREN GUT WENDGRÄBEN

Der Gast kann jederzeit vor Reisebeginn von dem Vertrag zurücktreten. Der Rücktritt hat mindestens in Textform (E-Mail) zu erfolgen. In Abhängigkeit vom Zeitpunkt des Rücktritts fallen die folgenden pauschalen Stornogebühren an:

- 60 bis 31 Tage vor Mietbeginn: 25 % des Mietpreises
- ab 30 Tage vor Mietbeginn: 50 % des Mietpreises.
- Bei unangekündigter Nichtanreise sind 90 % des Mietpreises zu zahlen.
- Im Falle vorzeitiger Abreise ist der vereinbarte Mietpreis vollständig zu zahlen.

Stellt der Gast einen Ersatzmieter, entstehen keine Kosten. Gelingt es Yogawege e. V., einen anderen Mieter für den gleichen Zeitraum zu finden, entstehen keine Kosten.

### 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.