

# Seminarprogramm

## 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</b>	<b>6 Stunden</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</b>	<b>6 Stunden</b>
10.30 – 12.00 Uhr 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 Uhr 60 Min.	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</b>	<b>6 Stunden</b>
09.00 – 10.30 Uhr 90 Min.	Asana (Körperhaltungen) – analytische der Ausrichtung der Wirbelsäule, der Körperräume (Becken, Brustkorb, Kopf), deren funktionale Verbindungen, Haltungsoptimierung 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 Zoi 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</b>	<b>6 Stunden</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 Zoi 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 Uhr 90 Min.	Atem, Entspannung, Konzentration: Einführung in die Meditation
<b>Freitag</b>	<b>6 Stunden</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 Zoi Müller, gemeinsames Mittagessen – Abschied