



## Bildungsurlaub

# Yoga, Ayurveda und Lebensqualität

Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz durch Anwendung yogischer  
Prinzipien

**Klassischer Hatha Yoga**

mit Katrin Müller (zertifizierte Yogalehrerin)

**in Wismar**

**Montag, 26.07. bis Freitag, 30.07.2021**



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

Fon: 0177 / 388 11 43  
E-Mail: [katrin.mueller@yogawege.net](mailto:katrin.mueller@yogawege.net)

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



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 Bildungsurlaub 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

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

### 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:** Katrin Müller  
Ausbildung im klassischen Tanz und Pantomime  
Arbeit als Yogalehrerin seit der Zertifizierung 1991  
Yogakurse in Potsdam und Brandenburg an der Havel



# Unterbringung



## Hotel Am Alten Hafen

Wasserstraße 1 a

23966 Wismar

450 Meter bis zur Lagerstr. 3 A

TEL (0 38 41) 4260

Check-In-Zeit: 14:00 Uhr

Check-Out-Zeit: 11:00 Uhr

### Einzelzimmer

62,00 € pro Tag

26.07. - 30.07.2020 / 248,00 €

### Doppelzimmer (getrennte Betten)

80,00 € pro Tag

26.07. - 30.07.2020 / 320,00 € (pro Person 160,00 €)

WLAN ist in allen Bereichen nutzbar und ist kostenfrei. Öffentliche Parkplätze stehen kostenfrei zur Verfügung (Reservierung ist nicht erforderlich).



Altstadt Wismar



Segelyachten im Westhafen

# Seminarprogramm:

## “Yoga, Ayurveda und Lebensqualität”

Montag, 26.07. bis Freitag, 30.07.2021

Dozentin: KatrinMüller (Yogalehrerin, Krankengymnastin)

<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 – Das Zur-Ruhe-Kommen der seelisch-geistigen Zustände durch die bewusste Übung von Körperhaltungen.
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– 19.30 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 Ute Bergmann (Ernährungsberaterin/Heilpraktikerin/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 Ute Bergmann
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 – 11.45 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 Ute Bergmann
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 Ute Bergman, gemeinsames Mittagessen – Abschied





# ANMELDUNG

Bildungsurlaub in Wismar

26.07. – 30.07.2021

## Yoga, Ayurveda und Lebensqualität

Ich melde mich verbindlich an:

<hr/>			
Name/Vorname			
<hr/>			
Anschrift			
<hr/>			
PLZ/Wohnort			
<hr/>			
Tel.	Mobil	E-Mail	

### Unterbringung im Hotel am Alten Hafen

- Einzelzimmer
- Doppelzimmer
- 4 x Frühstück



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

Die genannten Bedingungen erkenne ich an:

<hr/>		
Datum	Unterschrift	

<b>Kosten im Hotel Am Alten Hafen</b>	pro Tag	pro Person	26.07 - 30.07. pro Person
Einzelzimmer	62,00 €	62,00 €	248,00 €
Doppelzimmer 2 Pers.	80,00 €	40,00 €	<b>160,00 €</b>
Frühstück pro Person 12,50 € (kann hinzugebucht werden)			

<b>Seminargebühr Yoga</b>			<b>300,00 €</b>
<b>Seminargebühr Ernährung</b> 4 UE ayurvedisches Kochen 4 x Mittagessen			<b>120,00 €</b>
Summe im DZ ohne Frühstück			<b>580,00 €</b>
mit 4 x Frühstück			<b>50,00 €</b>
Einzelzimmerzuschlag			<b>88,00 €</b>

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 01.07.2021 fällig.

**Kontoinhaber: Yogawege e. V.**  
**IBAN: DE93 1604 0000 0253 7488 00**  
**BIC CODE: COBADEFF**  
**Verwendungszweck:**  
**Bildungsurlaub Wismar Juli 2021**



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.

### **STORNOGEBÜHREN Hotel Am Alten Hafen**

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:

- Bis zum 23.07.2021 stornofrei
- ab 23.07.2021 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.