

Informationen zum Seminar:

Yoga auf Sylt – Mit Ruhe und Gelassenheit durch den Winter

Jede und jeder kann Yoga praktizieren! Gleich welchen Alters. Gleich welcher körperlichen Konstitution. Gleich ob Frau oder Mann. Mit Hilfe der Yogapraxis wird Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. Yoga ist, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und sich auf den Weg der Gelassenheit zu begeben.

Was bewirkt Yoga? Yogaübungen verleihen ein besseres Körpergefühl. Über eine kontrollierte Atmung und Meditationsübungen verändern sich bei regelmäßiger Praxis die Gehirnstrukturen weg von einer Stressphysiologie hin zu einer Entspannungsphysiologie. Die Folge ist, dass das Immunsystem gestärkt und die Gesundheit verbessert wird.

Dieser Bildungsurlaub stellt verschiedene Elemente des gesamten Yogaspektrums vor. Ob Vorbeugen, Rückbeugen, Drehungen und Dehnungen sie alle haben deren Alltagstauglichkeit im Fokus. Es werden solche Übungen praktiziert, die sich besonders gut für eine Ausführung während eines Büroalltages eignen.

Einfache Meditations- und Entspannungs-Techniken gehören genauso dazu wie kraftvolle und entspannende Yogaübungen. Die Yogapraxis orientiert sich an dem Wissensstand der Teilnehmer.

In der Winterzeit herrscht ein ganz besonderes Licht auf Sylt vor und verhilft zu einer stimmungsvollen, vorweihnachtlichen Atmosphäre. Wenn die Witterung es erlaubt, werden kurze Yogasequenzen auch am Strand durchgeführt.

Der Fokus während der fünf Tage liegt auf der alltagstauglichen Übertragbarkeit der Übungen in den Berufsalltag, um präventiv die eigene Gesundheit zu verbessern.

Und die Kleidung? Warme Kleidung, bequeme Leggings, T-Shirt und Pulli zum Überziehen, warme Socken.

Termin: 30.11. – 04.12.2020

**Leitung: Martina Müller, zertifizierte Yogalehrerin
Katharina Radeck, Physiotherapeutin, zertifizierte Yogalehrerin**

Programm

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag	Was ist Yoga?	
15.30 – 17.00	Begrüßung und Vorstellung der TeilnehmerInnen und Lehrerin Einführung „Was Yoga ist und wie es wirkt, wo die Grenzen sind“ Individuelle Wünsche und Voraussetzungen	2
17.00 – 18.30	Praxis: Yogasesion: Die Schönheit der Yoga Grundasanas	2
20.00 – 21.30	Theorie: Meditation: Einführung in das Thema Meditation anschließend Abend-Licht-Meditation	2
Dienstag	Thema: Rücken stärken	
08.00 – 09.30	Praxis: Yogasesion: Thema Rücken stärken	2
11:00 – 12:30	Theorie: Der Rücken, der uns hält: Anatomie der Wirbelsäule Rückenübungen für den Alltag	2
15:00 – 17:30	Theorie: Pranayama: Kontrolle über den Atem gewinnen Praxis: Yogasesion: Atemübungen am Strand (je nach Wetterlage) mit Yogaübungen, Fokus: Atemtechnik	3
19:00 – 21:30	Theorie: Mantras; was sie sind und wie sie wirken Im Anschluss: Meditation und erstes Üben in Mantra singen	3
Mittwoch	Thema: Stress loslassen und entspannen	
08.00 - 09.30	Praxis: Morgen-Yoga Session: Gezielte Körperentspannungsübungen	2
11:00 – 12:30	Theorie: Der Yogalebensstil oder die fünf Prinzipien des Raja Yoga Gewaltfreiheit, Wahrhaftigkeit, Eigentum respektieren, Weisheit in den Beziehungen mit Menschen, Zurückhaltung. Diese Prinzipien werden im Kontext beruflicher Arbeitswelt erläutert.	2
15:00 – 16:30	Theorie Vortrag: Faszien-Yin-Yoga (Muskeln entspannen und dehnen) Praxis: Yogasesion Faszien-Training, Muskeln dehnen und entspannen mit Yin-Yoga	2
16:30 – 17:30	Praxis: Atmung (Pranayama) zur Tiefenentspannung	1

20.00 - 21.30	Praxis: Fortführung Meditation und Mantra singen	2
Donnerstag	Thema: Steigerung der Ausdauer, Kraft und Koordination	
08:00 – 09:30	Praxis: Yogasession: Kraftvolle Übungen am Strand (Surya Namaskar)	2
11:00 – 12:30	Theorie: Wirkungen von den einzelnen Yoga Übungen auf Kraft, Ausdauer und Flexibilität mit Anleitungen für die Anwendung im Berufsalltag Am Beispiel der verschiedenen Asanas (Übungen): Wirkungsweise und Wohltaten für den Körper	2
15:00 – 17:30	Theorie: Körperkräftigende Atmung (Hathenas) Praxis: Atemtechnik und Übungen zur Kräftigung des Körpers	3
20.00 - 21.30	Praxis: Meditation unterm Sternenhimmel	2
Freitag	Thema: Flexibilität der Gelenke	
08:00 – 09:30	Praxis: Yogasession mit besonderem Schwerpunkt auf Flexibilität der Gelenke (Hüften, Schultern, Nacken), damit die Gelenke nicht streiken	2
11:00 – 12:30	Seminarauswertung: Yoga für Körper, Geist und Seele: Rettungsmaßnahmen für die Übertragbarkeit in den Alltag	2
12:30 – 13:00	Abschied und Abschlussmediation	0,5
	Unterrichtsstunden gesamt	38,5



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Organisatorisches:

Die TeilnehmerInnen werden gebeten, bequeme Kleidung und angenehmes Schuhwerk für längere Spaziergänge mitzubringen.

Zum Stundenplan:

Programmänderungen vorbehalten.

Die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.

An unserem Institut unterrichten wir grundsätzlich mit einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung. (Theorie 60 %, Praxis 40 %). Daher schließen sich an die theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umzusetzen.

Zielgruppe: Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich zunächst berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Im Besonderen richtet sich diese Veranstaltung um folgende Zielgruppen:

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

Veröffentlichungen: Internet: www.eag-fpi.com und www.bildungsurlaub.de, Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre).