

Erste Schritte zu Meditation und Yoga - zu Ruhe und Kraft kommen am See

Viele Menschen haben einen fordernden Alltag, da sich die Herausforderungen im heutigen Berufs- und Familienalltag multipliziert haben. Die andauernden Leistungen und der damit einhergehende Energieverlust, führen zu einer enormen Belastung für den Organismus. Wer regelmäßig meditiert und Yoga übt, kann damit einen Weg finden, innerlich besser zur Ruhe zu kommen. Die Entwicklung der Resilienz, der seelische Widerstandsfähigkeit wird gefördert und Sie kultivieren Gelassenheit in Ihren Alltag um neue Kraft zu schöpfen.

Meditation erscheint erstmal sehr schwer, weil die Erwartungen meist recht hoch sind und viele falsche Vorstellungen kursieren. In diesem Bildungsurlaub üben Sie einen leichten Einstieg in die Praxis und Theorie der Meditation aus Sicht des ganzheitlichen Yoga. Zudem üben wir sanfte Vorübungen und Asanas aus dem Hatha Yoga auf der Yogamatte Indoor & ggf. Outdoor am See mit dem Schwerpunkt "Entspannung", um die Körperwahrnehmung zu verbessern und um Bewegungsfreude zu entwickeln. Verspannungen lösen sich, wodurch stressbedingte Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen gelindert werden können. Die Abwehrkräfte werden aktiviert und das Immunsystem wird gestärkt. Klangschalen & Entspannungseinheiten am Abend fördern Ihr Wohlbefinden und einen erholsamen Schlaf. Die Inhalte werden für den Transfer in den Berufsalltag der Teilnehmenden aufbereitet um nachhaltige Veränderungen zu kultivieren und zu fördern.

Dieses Seminar ist für Anfänger geeignet und es sind keine Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich!

Bitte geeignete bequeme Kleidung für die Meditations-, Yoga - und Entspannungseinheiten mitbringen. Falls vorhanden bitte eigene Yogamatte und Yoga-Meditations-Kissen mitbringen.

Termin: 01.03. - 05.03.2021

Leitung: Silke Bausch, Waldtherapeutin i.A. Yogalehrerin & Yogatherapeutin

Programm

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag		
15.30 - 17.00	Begrüßung der TeilnehmerInnen Vorstellung der TeilnehmerInnen, Wünsche für diese Bildungswoche Einführung „Erste Schritte zu Meditation und Yoga am See“	
17.00 - 18.30	Einführung in Meditation: Bodyscan Einführung ins Hatha Yoga: Vorübungen	
20.00 - 21.00	Entspannungseinheit	
Dienstag		
09.00 – 09.30	Atemübungen – sanftes Pranayama	
09.30 – 10.30	Was ist Yoga; Die 5 Säulen des Yoga Relevanz bezüglich Stressmanagement Bedeutung für den beruflichen Alltag	
11.00 – 12.30	Hatha Yoga (Anfänger Einheit)	
15.00 – 16.00	Was ist Yoga; Die 6 Yoga Wege Relevanz bezüglich Stressmanagement Bedeutung für den beruflichen Alltag.	
16.00 – 16.30	Meditation (Atemübungen für die Ruhe des Geistes – Anuloma Viloma)	
16.30 – 18.00	Hatha Yoga (Anfänger Einheit)/Entspannung	
20.00 – 21.00	Abendentspannung - Deep Relax	
Mittwoch		
09.00 – 09.30	Atemübungen – sanftes Pranayama	
09.30 – 10.30	Was ist Yoga, Raja Yoga, Meditation zur Findung persönlicher Affirmation und Relevanz bezüglich Stressmanagement Bedeutung für den beruflichen Alltag.	
11.00 - 12.30	Hatha Yoga (Anfänger Einheit)	
15.00 – 18.00	Achtsamkeitsspaziergang	
20.00 – 21.00	Abendentspannung - Deep Relax	
Donnerstag		
09.00 – 09.30	Atemübungen – sanftes Pranayama	
09.30 – 10.30	Entspannung „to go“ für den beruflichen Alltag	
11.00 - 12.30	Hatha Yoga (Anfänger Einheit)	
15.00 - 16.00	Zeit- und Selbstmanagement, Kultivierung „Ich Zeit“	

	Relevanz bezüglich Stressmanagement Bedeutung für den beruflichen Alltag	
16.30 – 18.00	Hatha Yoga (Anfänger Einheit)/Entspannung	
20.00 – 21.00	Ausklang des Tages entsprechend den persönlichen Bedürfnissen der Teilnehmer/innen	
Freitag		
09.00 – 09.45	Atemübungen – sanftes Pranayama	
09.45 - 11.00	Meditation & Entspannung – Affirmation, Visualisierung	
11.00 - 12.30	Übertragung des Erlernten in den persönlichen beruflichen Alltag. Abschlussbesprechung.	
	Unterrichtsstunden gesamt	38,5

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 an 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).