

Informationen zum Seminar:

## **Yoga am Starnberger See – Eintauchen in Stille und Ruhe**

**Jede und Jeder kann Yoga praktizieren!** Gleich welchen Alters. Gleich welcher körperlichen Konstitution. Gleich ob Frau oder Mann. Mit Hilfe der Yogapraxis werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. So entsteht mehr emotionale Stabilität mit einer kräftigen Portion Ruhe und Gelassenheit für den beruflichen Alltag.

**Wie die Praxis aussieht!?** Jede Yogaeinheit ist eine Komposition aus Yogaübungen (Asanas), kontrollierter Atmung und Meditationsübungen. Spielerisch werden dabei Elemente aus den unterschiedlichen Yogastilen zu einem Ganzen zusammengesetzt. Bei regelmäßiger Praxis wird der Körper gekräftigt, das Immunsystem gestärkt, das Atemvolumen erhöht, Stress abgebaut und letztlich die Gesundheit verbessert. Dieser Bildungsurlaub stellt verschiedene Elemente des gesamten Yogaspektrums vor. Ob Vorbeugen, Rückbeugen, Drehungen und Dehnungen, sie alle haben Alltagstauglichkeit im Fokus und können auf die Lebens- und Arbeitsgewohnheiten angewendet werden. Die Übungen eignen sich besonders gut für eine Ausführung im beruflichen Kontext. Einfache Meditations- und Entspannungs-Techniken gehören genauso dazu wie kraftvolle und entspannende Yogaübungen. Die Yogapraxis orientiert sich an dem Wissensstand der Teilnehmenden.

Der Veranstaltungsort, das Kloster Bernried liegt unmittelbar am Starnberger See. Der hauseigene Badeplatz mit Liegewiese und Holzsteg liegt nur wenige Gehminuten entfernt. Wenn es die Witterung es erlaubt, werden einige Yogasequenzen auch im Park durchgeführt.

Der Fokus liegt während der fünf Tage auf der Übertragbarkeit der Übungen in den Berufsalltag, um präventiv die eigene Gesundheit zu verbessern. Packen Sie warme Kleidung, bequeme Leggings, T-Shirt und Pulli zum Überziehen, warme Socken ein. Die eigene Yogamatte und ein Yogakissen müssen aus Hygienegründen mitgebracht werden.

**Termin: 13.09. - 17.09.2021**

**Leitung: Silke Bausch, zertifizierte Yogalehrerin**

## Programm

Tag / Zeit	Thema	UE
<b>Sonntag</b>	Anreise, Zimmerverteilen, Abendessen, erstes Kennenlernen	1
<b>Montag</b>	<b>Was ist Yoga?</b>	
09:00 – 10:45	Begrüßung und Vorstellung der TeilnehmerInnen und Lehrerin Individuelle Wünsche und Voraussetzungen Einführung „Was Yoga ist und wie es wirkt, wo die Grenzen sind“, Übertragung in den beruflichen Alltag	2
11:00 – 12:30	Praxis: Yogasession: Die Schönheit der Yoga Grundasanas: Sitzen, Stehen, Liegen mit den Möglichkeiten auf dem Bürostuhl Yoga zu praktizieren	2,5
14:30 – 16:30	Theorie: Meditation: Einführung in das Thema Meditation	2,5
16:45 – 18:00	Chakren-Einführung mit anschließender Chakren-Meditation	2, 5
<b>Dienstag</b>	<b>Thema: Rücken stärken</b>	
09.00 – 10:45	Praxis: Yogasession: Thema Rücken stärken	2
11:00 – 12:30	Theorie: Der Rücken, der uns hält: Anatomie der Wirbelsäule Rückenübungen für den Alltag	2,5
15:00 – 16:30	Praxis & Theorie Pranayama: Kontrolle über den Atem gewinnen, Immunsystem stärken Praxis: Yogasession: Atemübungen am Strand (je nach Wetterlage) mit Yogaübungen, Fokus: Atemtechnik	2
16:45 – 18:30	Theorie: Mantras; was sie sind und wie sie wirken Im Anschluss: Mantra singen praktizieren	3
<b>Mittwoch</b>	<b>Thema: Stress loslassen und entspannen</b>	
09.00 – 10:45	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.	2,5

15:00 – 16:30	Theorie Vortrag: Faszien-Yin-Yoga (Muskeln entspannen und dehnen) Praxis: Yogasession Faszien-Training, Muskeln dehnen und entspannen mit Yin-Yoga	2
16:45 – 18:00	Praxis: Atmung (Pranayama) zur Tiefenentspannung	2
<b>Donnerstag</b>	<b>Thema: Steigerung der Ausdauer, Kraft und Koordination</b>	
09:00 – 10:45	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	2,5
15:00 – 18:00	Theorie: Körperkräftigende Atmung (Hathenas) Praxis: Atemtechnik und Übungen zur Kräftigung des Körpers (je nach Wetterlage am Strand)	3
<b>Freitag</b>	<b>Thema: Flexibilität der Gelenke</b>	
09:00 – 10:45	Praxis: Yogasession mit besonderem Schwerpunkt auf Flexibilität der Gelenke (Hüften, Schultern, Nacken), damit die Gelenke im Berufsalltag nicht streiken	2
11:00 – 12:30	Empfehlungen für die Weiterführung der Yogapraxis – Yogastile / Yogaschulen / Organisation einer Yogagruppe im Unternehmen Yoga für Körper, Geist und Seele: Rettungsmaßnahmen für die Übertragbarkeit in den Alltag	2
	Zusammenfassung, Feedback und Abschlussmediation	0,5
	Unterrichtsstunden gesamt	<b>38,5</b>



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 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](http://www.eag-fpi.com) und [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de),  
Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre).