

Informationen zum Seminar:

Stressprävention durch Wandern & Yin/Faszien-Yoga

Die Natur verbindet uns mit unserer Intuition und schärft unsere Wahrnehmung.

Der Körper kommt in Bewegung; der Geist folgt.

Dies eröffnet Räume für neue Gedanken, neue Ideen und neue Entscheidungen.

Eine Möglichkeit, private und berufliche Themen neu zu betrachten.

Die Natur als Medium lädt uns ein, neue Sichtweisen zu entdecken.

Durch bewusste Atmung & Green Meditation kultivieren wir Gelassenheit und lösen Widerstände - mental und körperlich. Durch das Atemtraining in der Natur verbessern wir zudem unsere Lungenkapazität. Davon profitiert der ganze Körper, da Organe und Muskulatur besser mit Sauerstoff versorgt sind.

Mit Yin & Faszien Yoga wird der Körper geschmeidiger. Der Geist erfährt Bewusstheit und Stille durch das meditative Halten der Asanas (Körperübungen); die geistige Befindlichkeit richtet sich auf Balance aus.

In diesem Bildungsurlaub verbinden wir Entspannung von Körper, Geist und erlebnisaktivierenden Übungen zu Erfahrungen in der Natur: Sie praktizieren verschiedene Elemente von Yoga mit dem Schwerpunkt Faszien und haben die Möglichkeit diese präventiv in den eigenen Alltag zu integrieren.

Je nach Wetterlage und Programmablauf wird draußen auf den Wiesen am See oder im luftigen Yoga-Raum in der Akademie praktiziert.

Auf dem Programm dieser Woche stehen kleinere Achtsamkeitswanderungen.

Bitte bringen Sie dazu geeignete und wetterfeste Kleidung, sowie feste Schuhe mit.

Für die Yogaeinheiten ist bequeme Kleidung perfekt - und wer bereits eine Faszienrolle, Yogamatte und Yogakissen besitzt, gerne mitbringen.

Termin: 09.10. – 13.10.2023

**Leitung: Silke Bausch, zertifizierte Yogalehrerin & Yogatherapeutin,
Waldtherapeutin**

Programm

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag	<i>Ankommen und entspannen!</i>	
15.30 – 17.00	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • Allgemeine Informationen zum Ablauf • Einführung in das Thema der Woche 	2
17.00 – 18.30	<ul style="list-style-type: none"> • Theorie: Faszien – der Bindegewebsapparat unseres Körpers • Praxis: Yoga - sanftes Dehnen 	2
18.30 - 19.15	<i>Abendessen</i>	
20.00 – 21.30	<ul style="list-style-type: none"> • Theorie: Yin & Faszien Yoga / FaYo / Yoga mit der Faszienrolle • Praxis: sanftes Dehnen & Entspannen, achtsam in den Körper spüren und Zusammenhänge erkennen. • Transfer in den beruflichen Alltag 	2
Dienstag	<i>In Bewegung kommen!</i>	
08.30 – 09.15	<i>Frühstück</i>	
09.30 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> • Betrachtung: Stress u. Berufsalltag • kleine Wanderung: Achtsamkeit 	4
12.30 – 15.00	<i>Mittagspause</i>	
15.00 - 15.45	<ul style="list-style-type: none"> • Theorie: Wissenswertes rund um die Faszien Wandern und Faszien 	1
15.45 – 17.15	<ul style="list-style-type: none"> • Praxis: Faszien Yoga beleben durch Rollen und Massage • Transfer in den beruflichen Alltag 	2
18.30 – 19.15	<i>Abendessen</i>	
Mittwoch	<i>In Bewegung die Perspektive wechseln!</i>	
08.30 – 09.15	<i>Frühstück</i>	
10:00 – 17.15	<ul style="list-style-type: none"> • Tageswanderung am Beversee • Perspektive: die Natur als Medium • Übungen zur Reflexion und Erarbeitung der persönlichen Ziele; Arbeit mit den Himmelsrichtungen & Elementen • Green Meditation • Faszientraining in der Natur 	10
18.30 – 19.15	<i>Abendessen</i>	

Donnerstag	<i>Körperliches & mentales Loslassen</i>	
08.30 - 09.15	<i>Frühstück</i>	
09.30 - 10.15	<ul style="list-style-type: none"> • Praxis: geführte Meditation 	1
10.30 – 12.00	<ul style="list-style-type: none"> • Praxis: Yoga mit der Faszienrolle 	2
12.00 - 14.00	<i>Mittagessen</i>	
14.00 – 17.45	<ul style="list-style-type: none"> • Ein Nachmittag „in Stille“ • Wanderung • Naturübungen; Annehmen und Loslassen • Transfer in den beruflichen Alltag 	5
18.30 - 19.15	<i>Abendessen</i>	
19.30 - 20.15	<ul style="list-style-type: none"> • Yin Yoga 	2
Freitag	<i>Geschmeidig und entspannt zurück in den Alltag</i>	
07.30 - 09.15	<i>Frühstück und Packen</i>	
09:30 - 10.15	<ul style="list-style-type: none"> • Meditation & Pranayama (Atemübungen) 	1
10.15 – 11.00	<ul style="list-style-type: none"> • Lauschen, Sinnen und genießen; (Selbst) – Massage für die Faszien 	1
11.00 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> • Abschlußrunde: • Transfer in den beruflichen Alltag • Organisatorisches • Abschied mit abschließendem Mittagessen 	2
	Unterrichtsstunden gesamt	38,0

Organisatorisches:

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

Zum Stundenplan:

Programmänderungen vorbehalten.

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



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

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).