EAG FPI

Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Informationen zum Seminar:

Auftanken am idyllischen Beversee – mit achtsamem Yoga und Klang

Lernen Sie in dieser Bildungswoche wie Sie mit einer geeigneten achtsamen Yogapraxis, Atemübungen, Meditationen und Klangreisen den Anforderungen aus dem Berufsalltag mit mehr Gelassenheit begegnen können. Denn Yoga bietet eine effektive und nachhaltige Antwort auf Stress und unsere immer größer werdenden alltäglichen Belastungen.

Dieses Bildungsseminar vermittelt mit Yoga und Meditation einfache und sehr wirksame Methoden, um Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu fördern. Meditationen im Liegen, Sitzen, Gehen (bei gutem Wetter in der Natur!) helfen, Abstand von der Hektik des Berufsalltags zu bekommen, wieder aufzutanken und somit einen Zustand von Motivation, Ausgeglichenheit und Energie herzustellen, um arbeitsreiche Phasen im Berufsalltag gelassen und erfolgreich zu meistern.

Kurzvorträge und Gedankenaustausch unterstützen die Übungen, um die Hintergründe des Gelernten zu verstehen und in den beruflichen Alltag zu integrieren, um den beruflichen Anforderungen mit frischer Energie, neuer Kraft und mehr Gelassenheit zu begegnen.

Die Einheiten finden in den Seminarräumen aber auch bei guter Wetterlage draußen am Seeufer der Bildungsstätte statt.

Bitte geeignete bequeme Kleidung für die Mediations- Yoga- und Entspannungseinheiten mitbringen. Ebenso eine eigene Yogamatte und Yoga/-Meditationskissen und eine leichte Decke.

Teilnahme für Jedermann möglich (nicht nur für Bildungsurlauber).

Termin: 01.05. bis 05.05.2023
02.10. bis 06.10.2023

Leitung: Anja Hoedt, Yogalehrerin und Klangpraktikerin

Programm

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag		
15.30 – 17.00	Einführung: was ist Yoga und wie wirkt Yoga	2
17.00 – 18.30	Yogapraxis: Die Schönheit der Yoga Grund Asanas spezieller Fokus liegt in der Dehnung und in der Stärkung des Rückens und Steigerung von Ausdauer und Kraft, um den einseitigen Belastungen im Beruf, der vielen stehenden und sitzenden Haltungen entgegenzuwirken.	2
20.00 – 21.30	Theorie: Einführung in das Thema Meditation anschließend geführte Meditation mit Klang Transfer in den beruflichen Alltag	2
Dienstag		
08.00 – 09.30	Praxis: Yogasession: 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: Einführung in das Thema Pranayama Atemkontrolle - Wirkung und Arten Praxis: achtsamen Yogas und Atemübungen am See (je nach Wetterlage) Transfer in den beruflichen Alltag	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		
08.00 - 09.30	Vorstellen und Erlernen einer Morgen Yogasequenz - um sie gezielt als Morgen Routine vor dem Arbeitsbeginn einzusetzen.	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 – 17.30	Yin Yoga in Verbindung mit Klang **Theorie:**	3

	Yin-Yoga Ausführung und Wirkungsweise **Praxis:** Yin Yoga gegen Stress	
20.00 - 21.30	**Praxis:** Meditation und Entspannung mit Klangreise Klangmeditation - Kennenlernen von Klängen und deren Wirkung auf den Körper und Geist als Methode der Entspannung und Energetisierung. Transfer in den beruflichen Alltag	2
Donnerstag		
08:00 –09:30	Yogapraxis: achtsames Yoga je nach Wetterlage am Seeufer	2
11:00 – 12:30	Theorie: Achtsamkeit und Achtsamkeitsübungen	2
15:00 – 17:30	Yoga und Achtsamkeitswanderung am See	3
20.00 - 21.30	Klang-Körper- Reise, Transfer in den beruflichen Alltag	2
Freitag		
08:00 – 09:30	aktive Yogapraxis - speziell zum Thema Schultern und Nacken	2
11:00 – 12:30	Seminarauswertung: Seminarauswertung - Yoga für Körper Seele und Geist - als Rettungsmaßnahme zur bewussten und zielgerichteten Transer in den beruflichen Alltag	2
12:30 – 13:00	Abschied und Abschluss mit einer Klang Abschieds Meditation	0,5
	Unterrichtsstunden gesamt	**38,5**

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 und www.bildungsurlaub.de, Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre).