EAG FPI

Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Informationen zum Seminar:

Achtsames Yin-Yang Yoga und Klang zur Stressregulation für den beruflichen Alltag am Beversee

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Arbeitnehmer*nnen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und oder die die Inhalte im beruflichen Kontext weitergeben möchten.
Unser berufliches Leben verlangt mitunter einiges von uns ab, manchmal geraten wir uns selbst dabei aus dem Blick und die Belastung kann Überhand nehmen, wenn wir nicht gegensteuern. Dieser Bildungsurlaub hat zum Ziel, Sie zukünftig dabei zu unterstützen, den Herausforderungen des Berufs-Alltags mit Hilfe der erlernten Methoden aus dem Yin und Yang Yoga in Verbindung mit Klang in Theorie und Praxis frischer und neu bewertet zu begegnen.

Kurzvorträge zur Theorie unterstützen die Praxiseinheiten.

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

Bitte geeignete bequeme Kleidung für die Mediations- Yoga- und Entspannungseinheiten mitbringen. Ebenso eine eigene Yogamatte und Yoga/-Meditationskissen und eine leichte Decke. (Es besteht auch die Möglichkeit Yogamatten der Akademie zu nutzen)

Termin: 03.06. – 07.06.2024
01.07. – 05.07.2024
19.08. – 23.08.2024
14.10. – 18.10.2024

Leitung: Anja Hoedt, zertifizierte Yogalehrerin und Klangpraktikerin

Programm

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag		
15.30 – 17.00	Einführung: Theorie zur Yogapraxis	2
17.00 – 18.30	Yogapraxis: Yoga Grund Asanas Der Fokus liegt in der Dehnung und in der Stärkung des Rückens.	2
20.00 – 21.30	Theorie: Einführung in das Thema Meditation anschließend geführte Meditation mit Klang Transfer in den beruflichen Alltag	2
Dienstag		
07:30 – 8:15 09:00 – 09:45	 Praxis: Yogasession: Thema Rücken stärken	1 1
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: achtsames Yoga und Atemübungen am See Transfer in den beruflichen Alltag	3
19:00 – 21:30	Theorie: Mantras, Wirkprinzipien Im Anschluss: Meditation Transfer in den Alltag	3
Mittwoch		
07:30 – 8:15 09:00 – 09:45	Stille Mediation am Morgen Vorstellen und Erlernen einer Morgen Yogasequenz – um sie gezielt als Morgen Routine vor dem Arbeitsbeginn einzusetzen.	1 1
11:00 – 12:30	Theorie: Der Yogalebensstil oder die fünf Prinzipien des Raja Yoga Diese Prinzipien werden im Kontext beruflicher Arbeitswelt erläutert.	2
15:00 – 17.30	Yin Yoga in Verbindung mit Klang **Theorie:** Yin-Yoga Ausführung und Wirkungsweise **Praxis:** Yin Yoga gegen Stress´	3

20.00 - 21.30	**Praxis:** Meditation und Entspannung mit Klang 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		
07:30 – 08:15 09:00 – 09:45	Meditation am See Yogapraxis: achtsames Yoga	1 1
11:00 – 12:30	Theorie: Achtsamkeit und Achtsamkeitsübungen – Zur Theorie der Achtsamkeit	2
15:00 – 17:30	Yoga und Achtsamkeitswanderung	3
20.00 - 21.30	Klang- Transfer in den Berufsalltag	2
Freitag		
07:30 – 08:15 09:00 – 09:45	Meditation am See aktive Yogapraxis - Schultern und Nacken	1 1
11:00 – 12:30	Seminarauswertung: zielgerichtete Übertragbarkeit in den Berufsalltag	2
12:30 – 13:00	Abschied und Abschluss	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).