



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Informationen zum Seminar:

### **Mit Yin & Yang Yoga auf Langeoog für Ruhe und Gelassenheit im Berufsalltag**

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen sowie anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Das Seminar kann jedoch auch unabhängig davon gebucht werden.

Sie lernen in diesem Seminar verschiedene Methoden aus Yin & Yang Yoga sowie verschiedene Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen kennen, die dabei helfen, Geist und Körper in eine entspannte und gelassene Haltung zu bringen. Dies kann als Unterstützung im Berufsalltag hilfreich sein, um den vielfältigen Anforderungen unserer Zeit mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu begegnen. Yin & Yang Yoga vereint dynamisches Yoga (Yang) mit ruhigem, meditativen Yin Yoga (Yin). Die beiden Stile ergänzen sich wunderbar und bringen Sie wieder in Balance. Die Nordsee Insel Langeoog bietet mit seiner landschaftlich schönen Lage den idealen Rahmen dazu.

Die Yang-Yoga-Praxis - Hatha Yoga ist dynamisch, Kraft und Flexibilität fördernd. Den fließenden Bewegungsabläufen werden Atem- und Entspannungstechniken angepasst. In der Yin-Yoga Praxis geht es darum, langsam in die Asanas hineinzugleiten und dort längere Zeit zu verweilen. Innere Ruhe wird hier durch äußere Ruhe erreicht. Das wirkt auf den Körper beruhigend und die tiefen Schichten des Binde-, Faszien- und Bändergewebes im Körper werden stimuliert. Der Energiefluss in den Meridianen wird angeregt.

Die Insel Langeoog bietet mit seiner landschaftlich schönen Lage den idealen Rahmen für diese Veranstaltung.

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

**Termin: 26.02. – 01.03.2024**

**Leitung: Anja Hoedt, zertifizierte Yogalehrerin und Klangpraktikerin**

### Programm

Tag / Zeit	Thema	UE
<b>Sonntag</b> 20:00 - 20.45	Anreise, Kennenlernen	
<b>Montag</b>		
9:00 – 10.30	Begrüßungsrunde - Vorstellung Berufliche Ziele und Voraussetzungen Einführung: was ist Yin & Yang Yoga und wie wirkt es	2
11.00 – 12.30	Yang -Yogapraxis: Einladung zum Ankommen, Meditation, Pranayama, klassische Hatha Asanas, Endentspannung begleitet von Klängen der Klangschalen und Sonnengong	2
15.00 – 16.30	Yogapraxis: Ausführung und Wirkung der Yoga Grund Asanas	2
16.45 – 18.15	Theorie: Meditation und Meditationsarten und Wirkung	2
20:00 – 20.45	geführte Meditation mit Klangschalen Transfer in den beruflichen Alltag	1
<b>Dienstag</b>		
09.00 –10.30	Begrüßungsrunde - Austausch zum gestrigen Tag Theorie und Praxis: Mindfull Morning -Vorstellen und Erlernen einer Morgen Yogasequenz - um sie gezielt als Morgen Routine vor dem Arbeitsbeginn einzusetzen	2
11:00 – 12:30	Theorie: Einführung in das Thema Pranayama Atemkontrolle - Wirkung und Arten Praxis: achtsames Yoga und Atemübungen am Meer (je nach Wetterlage	2
15:00 – 16:30	Strandwanderung mit achtsamer Yogapraxis der Standhaltungen und Kraftvolle Atemübungen am Meer (je nach Wetterlage)	2
17:00 – 17:45	Mantras – Wirkung und Ausführung	1
20:00 – 20:45	Vorstellung und Ausführung einer gesunden yogischen Abendroutine für erholsamen Schlaf Transfer in den beruflichen Alltag	1



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

<b>Mittwoch</b>		
09.00 - 10.30	Morgen und Vormittag der <b>Stille</b> Meditation und Yin Yoga am Morgen Dieser Vormittag bietet die Möglichkeit, diesen als Stille auszuprobieren	2
11:00 – 12:30	Stille Wanderung am Meer mit Gehmeditation	2
15:00 – 17.30	Gemeinsames Auflösen der Stille Yin Yoga in Verbindung mit Klang <b>Theorie:</b> Yin-Yoga Ausführung und Wirkungsweise <b>Praxis:</b> Yin Yoga Sequenz gegen Stress im Beruflichen Alltag	3
20:00 – 20.45	<b>Praxis:</b> 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
<b>Donnerstag</b>		
09:00 – 10.30	Begrüßungsrunde - Feedback und Austausch zum gestrigen Tag Yogapraxis: achtsames Yoga mit versch. Methoden – Vorstellen und praktizieren der verschiedenen Arten, je nach Wetterlage am Meer	2
11:00 – 12:30	Theorie und Praxis: Achtsamkeit und Achtsamkeitsübungen und Bedeutung beruflichen Alltag in Hinblick auf Ziele	2
15:00 – 17:30	Yoga findet den Weg ins Büro Yogische und ayurvedische Methoden für den Berufsalltag	3
20.00 – 20:45	Yoga Nidra – die yogische Tiefenentspannung Transfer in den beruflichen Alltag	2
<b>Freitag</b>		
09:00 – 10:30	Begrüßungsrunde - Feedback und Austausch zum gestrigen Tag Morning Yogapraxis - Yin Yoga – Ganzkörper Flow	2
11:00 – 12:30	Seminarauswertung: Seminarauswertung – mit Yin & Yang Yoga im Gleichgewicht	2



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

	– Transfer des Erlernten in den persönlichen und beruflichen Alltag Empfehlungen für die Weiterführung der Yogapraxis – Yogastile, Yogaschulen/ Yogagruppe im Unternehmen/bewegte Pause Abschied und Auswertung	
	Unterrichtsstunden gesamt	<b>39,0</b>

### Organisatorisches:

Die TeilnehmerInnen werden gebeten, bequeme, Windfeste und regensichere 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).