



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Informationen zum Seminar:

## **Mit Yin & Yang Yoga zu Weite und Klarheit im Berufsalltag - Insel Sylt**

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 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 Sylt 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: 29. April bis 03. Mai 2024 Insel Sylt / Klaarstrand**

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



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

## Programm

Tag / Zeit	Thema	UE
<b>Sonntag</b> 20:00 – 20:45	Anreise und Kennenlernen	
<b>Montag</b>		
09:00 – 10.30	Begrüßungsrunde - Vorstellung Individuelle berufliche Ziele und Voraussetzungen Theorie: Einführung: Yin & Yang Yoga und seine Wirkprinzipien	2
11.00 – 12.30	Yogapraxis 1: Yang Pranayama, klassische Hatha Asanas kennenlernen Entspannungstechniken mit Klang, Kennen und erlernen	2
15.00 – 16.30	Yogapraxis 2: Ausführung und Wirkung der Yoga Grund Asanas	2
16.45 – 17.30	Theorie 1: Meditation und Meditationsarten und Wirkprinzipien	1
20:00 – 20.45	geführte Meditation Transfer in den beruflichen Alltag	1
<b>Dienstag</b>		
09.00 –10.30	Theorie2 und Praxis3: Mindfull Morning -Vorstellen und Erlernen einer Morgen Yogasequenz - um sie gezielt als Morgen Routine vor dem Arbeitsbeginn einzusetzen	2
11:00 – 12:30	Theorie3: Einführung in das Thema Pranayama Praxis4:Atemkontrolle - Wirkung und Arten Praxis5: achtsames Yoga und Atemübungen am Meer (je nach Wetterlage)	2
15:00 – 16:30	Strandwanderung mit achtsamer Yogapraxis der Standhaltungen und Atemübungen am Meer (je nach Wetterlage)	3
17:00 – 17:45	Theorie4: Mantras – Wirkung und Ausführung	1
20:00 – 20:45	Theorie und Praxis 5: 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	Theorie und Praxis von Stilleübungen: Morgen und Vormittag der <b>Stille</b>	2
11:00 – 12:30	Praxis6: Stille Wanderung am Meer mit Gehmeditation	2
15:00 – 17.30	Theorie5: Auflösen der Stille Yin Yoga in Verbindung mit Klang Theorie6: Yin-Yoga Ausführung und Wirkungsweise Praxis6: Yin Yoga Sequenz gegen Belastungen im Beruflichen Alltag	3
20:00 – 20:45	Praxis7: Meditation und Entspannung mit Klang Theorie7: Klangmeditation - Kennenlernen von Klängen und deren Wirkung auf den Körper und Geist als Methode der Entspannung und Energetisierung. Transfer in den beruflichen Alltag	
<b>Donnerstag</b>		
09:00 –10.30	Yogapraxis: achtsames Yoga mit verschiedenen Methoden – Vorstellen und praktizieren der verschiedenen Arten, je nach Wetterlage am Meer	2
11:00 – 12:30	Theorie und Praxis8: Achtsamkeit und Achtsamkeitsübungen und Bedeutung im beruflichen Alltag im Hinblick auf Ziele	2
15:00 – 17:30	Theorie9: Yoga findet den Weg ins Büro Praxis9: Yogische und ayurvedische Methoden für den Berufsalltag	3
19.30 – 21.00	Theorie: Yoga Nidra – die yogische Tiefenentspannung Transfer in den beruflichen Alltag	3
<b>Freitag</b>		
09:00 – 10:30	Yogapraxis am Morgen	2
11:00 – 12:30	Seminarauswertung: Seminarauswertung – mit Yin & Yang Yoga im Gleichgewicht – Transfer des Erlernten in den persönlichen und beruflichen Alltag	2



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

	Empfehlung für die Weiterführung Abschied und Auswertung	
	Unterrichtsstunden gesamt	39,0

### **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).