



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Informationen zum Seminar:

Yin & Yang Yoga am Starnberger See – Gelassenheit für den 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 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.

Das Kloster Bernried, gelegen direkt am Ufer des Starnberger Sees, mit seinem Klostergarten und meditativen Plätzen, bietet hierfür einen idealen Rahmen.

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

Termin: 08.04. bis 12.04.2024

17.06. bis 21.06.2024

16.09. bis 20.09.2024

Leitung: Anja Hoedt, zertifizierte Yogalehrerin und Klangpraktikerin



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Programm

Tag / Zeit	Thema	UE
Sonntag 20:00 - 20.45	Anreise Erstes Kennenlernen	
Montag		
9:00 – 10.30	Begrüßungsrunde - Vorstellung der Teilnehmer und Yogalehrerin Individuelle Wünsche an den Bildungsurlaub, 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
Dienstag		
09.00 –10.30	Begrüßungsrunde - Feedback und 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 – 17:30	Naturwanderung am See mit achtsamer Yogapraxis der Standhaltungen und Kraftvolle Atemübungen (je nach Wetterlage)	3
20:00 – 20:45	Vorstellung und Ausführung einer gesunden yogischen Abendroutine für erholsamen Schlaf Transfer in den beruflichen Alltag	1
Mittwoch		
09.00 - 10.30	Morgen und Vormittag der Stille Meditation und Yin Yoga am Morgen Dieser Vormittag bietet die Möglichkeit, diesen als Stille auszuprobieren	2
11:00 – 12:30	Stille Wanderung am See mit Gehmeditation	2



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

15:00 – 17.30	Gemeinsames Auflösen der Stille Yin Yoga in Verbindung mit Klang Theorie: Yin-Yoga Ausführung und Wirkungsweise Praxis: Yin Yoga Sequenz gegen Stress	3
20:00 – 20.45	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		
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 im Freien	2
11:00 –12:30	Theorie und Praxis: Achtsamkeit und Achtsamkeitsübungen	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
Freitag		
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 – Transfer des Erlernten in den persönlichen und beruflichen Alltag Empfehlungen für die Weiterführung der Yogapraxis – Yogastile, Yogaschulen/ Yogagruppe im Unternehmen/bewegte Pause Abschied und Abschluss- Meditation	2
	Unterrichtsstunden gesamt	39,0



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

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