

Informationen zum Seminar:

## **Yin Yoga und Meditation am See: Zurück in meine Mitte 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.

Die wunderschöne und inspirierende Lage am Bever See erlaubt es dir, dich voll und ganz auf deine Asanas, Pranayama und Meditation zu fokussieren. Je nach Witterungsverhältnissen, finden Teile der Praxis in der Natur statt. Wald Spaziergänge, die frische Luft und die Stille des Sees unterstützen uns, unseren Kopf wieder freizubekommen, Kraft, neue Lebensenergie und Gelassenheit zu gewinnen.

In diesem Seminar vermitteln wir mit Hatha Yoga/ Yin Yoga, Meditation und Yoga Nidra einfache und sehr wirksame Methoden, Entspannung und Wohlbefinden zu fördern. Stress wird dadurch abgebaut und unsere Resilienz Fähigkeit gestärkt.

Dieses Seminar ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet und orientiert sich an den Erfahrungen der TeilnehmerInnen.

In diesem Bildungsurlaub werden wir den Fokus insbesondere auf die Übertragbarkeit vieler Übungen in den Alltag richten, um Gelassenheit im Alltag zu gewährleisten und präventiv Gesundheit und Resilienz zu verbessern.

**Termin: 12.08. – 16.08.2024**

**28.10. – 01.11.2024**

### **Leitung:**

**Jutta Eulner**, Dipl. Päd., Yogalehrerin, langjährige Ausbilderin von YogalehrerInnen; Yogatherapeutin/ u.a. Atemkursleitung/ Yoga Nidra Kursleiterin

**Karl Eulner**, Studienrat i.R.; Meditationslehrer; unterrichtet seit Jahren in der Yogalehrerausbildung / spirituellen Jahresgruppe Yogaphilosophie und Vedanta;

## Programm

Tag / Zeit	Thema	UE
<b>Montag</b>		
15.30 - 17.00	Eröffnung und Begrüßung der Seminar TeilnehmerInnen, Vorstellung, Ziele + Wünsche für diese Fortbildung. Yoga als ganzheitliches System: die sechs Yogawege	2
17.00 - 18.30	Einführung ins Yin Yoga	2
18.30 - 19.15	Abendessen	
19.30 - 21.00	Einführung in Meditation: Grundlagen der Meditation, praktische und kleinere Übungen für den Alltag. Bodyscan und Atembeobachtung	2
<b>Dienstag</b>		
07.15 - 08.00	Pranayama am Morgen	1
08.00 - 09.00	Frühstück	
09.00 - 10.30	Meditation: Sahshi Bhav, Stärkung des inneren Beobachters.	2
10.45 - 12.15	Yin Yoga (funktionaler Ansatz; Faszienarbeit; Pranayama)	2
12.30 - 15.00	Mittagessen/ Pause	
15.00 - 15.45	Achtsamkeit im Alltag: Waldspaziergang in Stille (je nach Witterungsverhältnissen)	1
15.45 - 16.30	Meditation (Übungen zur Körperentspannung; Atemübungen für die Ruhe des Geistes)	1
16.45 - 18.15	Yin Yoga Beine/ Becken (mit Pranayama) Transfer in den beruflichen Alltag	2
18.30 - 19.15	Abendessen	
<b>Mittwoch</b>		
07.15 - 08.00	Yoga am Morgen	1
08.00 - 09.00	Frühstück	
09.00 - 10.30	Umgang mit Emotionen, Eigenschaftsmeditation	2
11.00 - 12.30	Yin Yoga für den Rücken	2
12.30 - 15.00	Mittagessen/ Pause	
15.00 - 15.45	Meditationstechniken zur Beobachtung der Gedanken	1

15.45 - 16.30	Erläuterung der yogischen Sicht- und der Funktionsweise des menschlichen Geistes	1
16.45 - 18.15	Yin und Yang Yoga: Asanas zur Stärkung der Selbstwahrnehmung Transfer in den beruflichen Alltag	2
18.30 - 19.15	Abendessen	
<b>Donnerstag</b>		
07.15 - 08.00	Pranayama am Morgen	1
08.00 - 09.00	Frühstück	
09.00 - 09.45	Meditationsübungen: Metameditation	1
09.45 - 10.30	Karma Yoga: Gleichmut des Geistes	1
10.45 - 12.15	Yin und Yang Yoga –Trainingseffekte + Balance	2
12.30 - 15.00	Mittagessen/ Pause	
15.00 - 16.30	Die yogische Sichtweise von Stress sowie Hinweise zum Umgang/Coping. Prioritäten setzen: Was will ich? Was ist wichtig? Was muss getan werden? Zeit- und Selbstmanagement-Strategien	2
16.45 - 18.15	Hatha Yoga mit Yin Yoga Elementen/ Mantren Tiefenentspannungstechniken	2
18.30 - 19.15	Abendessen	
19.30 - 21.00	Yoga Nidra Transfer in den beruflichen Alltag	2
<b>Freitag</b>		
07.15 - 08.00	Pranayama am Morgen	1
08.00 - 09.00	Frühstück	
09.00 - 09.45	Meditationstechniken für den Alltag	1
09.45 - 10.30	Yin Yoga und Mantren	1
10.45 - 12.15	Abschlussbesprechung: Reflexion über das Gelernte; Wie geht es weiter im beruflichen Alltag?	2
12.30	Mittagessen	
	Unterrichtsstunden gesamt	<b>40</b>

**Stundenplan:** Programmänderungen vorbehalten.

Die Veranstaltungsinhalte lassen sich in keinen starren didaktischen Rahmen einordnen. Der Natur nach entwickelt und entfaltet sich der Lerninhalt u.a. an dem situativ entstehenden Lernprozess.

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).