



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Informationen zum Seminar:

## **Yoga – Entspannung für Ruhe und Gelassenheit im Berufsalltag auf Norderney**

**Jede und Jeder kann Yoga praktizieren!** Gleich welchen Alters und ganz gleich welcher körperlichen Konstitution. Mit Hilfe der Yogapraxis wird Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. So entsteht mehr emotionale Stabilität mit einer kräftigen Portion Ruhe und Gelassenheit für den beruflichen Alltag. Dieser Bildungsurlaub stellt verschiedene Elemente des gesamten Yogaspektrums vor. Ob Vorbeugen, Rückbeugen, Drehungen und Dehnungen sie alle haben die Tauglichkeit für den Berufsalltag im Fokus und können somit auf die Lebens- und Arbeitsgewohnheiten angewendet werden. Die Yogapraxis orientiert sich am Wissensstand der TeilnehmerInnen.

**Praxis:** Jede Yogaeinheit ist eine Komposition aus Yogaübungen (Asanas), kontrollierter Atmung und Meditationsübungen. Spielerisch werden dabei Elemente aus den unterschiedlichen Yogastilen zu einem Ganzen zusammengesetzt. Bei regelmäßiger Praxis wird der Körper gekräftigt, das Immunsystem gestärkt, das Atemvolumen erhöht, Stress abgebaut und letztlich die Gesundheit verbessert.

**Theorie:** Das Programm wird ergänzt durch Theorieeinheiten zur Ernährung und Physiologie/Faszien und Muskeln.

Die Yogawoche findet auf der Insel Norderney statt und bildet den optimalen Rahmen für dieses Programm. Die Praxis findet teilweise – wenn die Witterungsverhältnisse es erlauben – am Strand statt.

Mitzubringen sind: Bequeme, warme Leggings, T-Shirt und Pulli zum Überziehen, warme Socken für die Yogapraxis sowie bequemes Schuhwerk.

**Termin: 12.02. – 16.02.2024**

**02.12. – 06.12.2024**

**Leitung: Martina Müller, Diplom Yogalehrerin, zertifizierte Faszien-Trainerin**

**Programm**

Tag / Zeit	Thema	UE
<b>Sonntag</b>	Anreise, Zimmerverteilen, Abendessen, erstes Kennenlernen	
<b>Montag</b>	<b>Was ist Yoga?</b>	
07:30 – 09:00	Frühstück	
09:15 – 10:45	Begrüßung und Vorstellung der TeilnehmerInnen und Lehrerin Individuelle Wünsche und Voraussetzungen Einführung „Was Yoga ist und wie es wirkt, wo die Grenzen sind“, Übertragung in den beruflichen Alltag	2
11:00 – 12:30	Praxis: Yogasession: Die Schönheit der Yoga Grund-Übungen: Sitzen, Stehen, Liegen	2
12:30	Mittagessen	
15:00 – 16:30	Yogasession Erweiterung: die Grund-Übungen aufbauen auf dem Vormittag	2
16:45 – 17:30	Theorie: Einführung in die Meditation	1
18:15	Abendessen	
19:30 – 20:15	<b>Transfer in beruflichen Alltag.</b> Abschluss-Meditation	1
<b>Dienstag</b>	<b>Thema: Rücken stärken</b>	
07:30 – 09:00	Frühstück	
09.00 – 10:30	Theorie: Der Rücken, der uns hält: Anatomie der Wirbelsäule Rückenübungen für den Alltag mit Praxisanleitungen	2
11:00 – 12:30	Praxis: Yogasession: Thema Rücken stärken	2
12:30	Mittagessen	
14:15 – 16:30	Praxis & Theorie Pranayama: Kontrolle über den Atem gewinnen, Immunsystem stärken Praxis: Yogasession: Atemübungen am Strand (je nach Wetterlage) mit Yogaübungen, Fokus: Atemtechnik	3
16:30 – 18:00	Theorie: Mantras; was sie sind und wie sie wirken Im Anschluss: Mantra singen praktizieren	2
18:15 19:30 – 20:15	Abendessen <b>Transfer in beruflichen Alltag.</b> Meditation	1

<b>Mittwoch</b>	<b>Thema: Stress loslassen und entspannen</b>	
07:30 – 09:00	Frühstück	
09:15 – 10:45	Praxis: Morgen-Yoga Session: Gezielte Körperentspannungsübungen	2
11:00 – 12:30	Theorie: Der Yogalebensstil oder die fünf Prinzipien des Raja Yoga Gewaltfreiheit, Wahrhaftigkeit, Eigentum respektieren, Weisheit in den Beziehungen mit Menschen, Zurückhaltung. Diese Prinzipien werden im Kontext beruflicher Arbeitswelt erläutert.	2
12:30	Mittagessen	
15:00 – 15:45	Theorie Vortrag: Faszien-Yin-Yoga (Muskeln entspannen und dehnen) Praxis: Yogasession Faszien-Training, Muskeln dehnen und entspannen mit Yin-Yoga	1
16:45 – 18:15	Praxis: Atmung (Pranayama) zur Tiefenentspannung	2
18:15	Abendessen	
19:30 – 20:15	<b>Transfer in beruflichen Alltag</b> Yoga Nidra	1
<b>Donnerstag</b>	<b>Thema: Steigerung der Ausdauer, Kraft und Koordination</b>	
07:30 – 09:00 Uhr	Frühstück	
09:00 – 10:45	Praxis: Yogasession: Kraftvolle Übungen am Strand (Surya Namaskar)	2
11:00 – 12:30	Theorie: Wirkungen von den einzelnen Yoga-Übungen auf Kraft, Ausdauer und Flexibilität mit Anleitungen für die Anwendung im Berufsalltag Am Beispiel der verschiedenen Asanas (Übungen): Wirkungsweise und Wohltaten für den Körper	2
12:30	Mittagessen	
15:00 – 15:45	Theorie: Körperkräftigende Atmung (Hathenas)	1
16:45 – 18:15	Praxis: Atemtechnik und Übungen zur Kräftigung des Körpers (je nach Wetterlage am Strand)	2
18:15	Abendessen	
19:30 – 20:15	<b>Transfer in beruflichen Alltag</b>	1

	Gesichts-Yoga: Entspannung und Kräftigung der Gesichtsmuskulatur	
<b>Freitag</b>	<b>Thema: Yoga-Routinen für den Alltag</b>	
09:00 – 10:30	Praxis: Yogasession mit besonderem Schwerpunkt auf Flexibilität und Beweglichkeit des gesamten Körpers, Yoga Routinen für den Alltag	2
10:30 – 12:45	Empfehlungen für die Weiterführung der Yogapraxis – Yogastile / Yogaschulen / Organisation einer Yogagruppe im Unternehmen Yoga für Körper, Geist und Seele: Rettungsmaßnahmen für die Übertragbarkeit in den Alltag	3
	Zusammenfassung, Feedback und Abschlussmediation	
	<b>Transfer in beruflichen Alltag</b>	
13:00	Mittagessen	
	<b>Unterrichtsstunden gesamt</b>	<b>39</b>

**Organisatorisches:**

Yogamatten sind vorhanden. Ein Yogakissen und/ oder eine Decke sollten die Teilnehmer selbst mitbringen, damit in den Ruhephasen der Yogapraxis für ausreichend Wärme gesorgt ist.

**Zum Stundenplan:**

Programmänderungen vorbehalten. Das Programm richtet sich auch nach den Zeitvorgaben des Bildungshauses.

Auch 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 um 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).