

## Kraft, Flexibilität und ausgeglichene innere Ruhe Einführung in den Yoga in Theorie und Praxis

### Seminarplan: Montag bis Freitag

<b>Montag</b>		
	10:00 – 11:00	Begrüßung, Vorstellung der Dozentin sowie des Seminars und des Seminarablaufs
	11:00 – 11:30	Kaffeepause
	11:30 – 12:30	Die Teilnehmer/innen stellen sich vor, Klärung der Vorkenntnisse und Erwartungen
	12:30 – 13:30	Mittagspause
	13:30 – 14:00	Gruppenarbeit und Präsentation: Was ist Yoga? Was ist Hatha-Yoga?
	14:00 – 14:30	Ergänzender Kurzvortrag zu den Fragen: Was ist Yoga? Was ist Hatha-Yoga? mit Definitionen aus Schriften und von großen Yogis
	14:30 – 15:00	Erster kurzer Praxisteil bezogen auf das Thema „Was ist Yoga?“
	15:00 – 16:00	Vortrag: Überblick über den geschichtlichen Verlauf und den Ursprung des Yoga und der drei großen Traditionslinien (religiös, klassisch-philosophisch, Hatha-Yoga)
	16:00 – 16:30	Kaffeepause
	16:30 – 17:00	Vorstellung und Vorführung von praktischen Übungen zu den drei Traditionslinien
	17:00 – 18:30	Gemeinsames Anwenden/(Ein-)Üben: Erlernen eines indischen Mantras, gemeinsames Singen als Gebet, Yoga-Meditation, Körperübungen aus dem Hatha-Yoga
<b>Dienstag</b>		
	9:00 – 10:30	Vorstellen und gemeinschaftliches Erarbeiten des philosophischen 8-stufigen Ashtanga-Yoga Modells des indischen Gelehrten Patanjali
	10:30 – 11:00	Kaffeepause
	11:00 – 13:00	Praktische Übungen zum Ashtanga-Yoga Modell
	13:00 – 14:00	Mittagspause
	14:00 – 15:30	Referat: Einführung in die Philosophie der Übungspraxis Das Wesen der Yoga-Übungen, Yoga und Gesundheit, ganzheitliche Gesundheit, wie wirkt Yoga?
	15:30 – 16:00	Kaffeepause
	16:00 – 17:00	Vortrag und Vorführung: Die Philosophie (Theorie) der Körperhaltungen (asanas), Ursprung der asanas, Wirkung und Qualität
	17:00 – 18:00	Gemeinsames Anwenden/Üben einiger Körperhaltungen, Erlernen des Sonnengrußes (surya namaskar)
	18:00	Abendessen
<b>Mittwoch</b>		
	9:00 – 10:00	Vortrag und Vorführung: Ergänzungen zur Philosophie der Körperhaltungen
	10:00 – 10:30	Gemeinsames Anwenden/Üben der zuvor vorgestellten Körperhaltungen
	10:30 – 11:00	Kaffeepause
	11:00 – 13:00	Referat: Die Philosophie des Atems im Yoga (pranayama) - Durch den Atem „zur Ruhe kommen“, was heißt das? Was ist mit „der Geist“ im Yoga gemeint? Vorstellung von Yoga als Methode und ihren Funktionsweisen, die 3 Ebenen Körper-Atem-Geist

	13:00 – 14:00	Mittagspause
	14:00 – 15:00	Vortrag und Vorführung: Weiterführende theoretische Kenntnisvermittlung zum Thema „Der Atem im Yoga“
	15:00 – 16:00	Gemeinsames Anwenden/Üben der zuvor vorgestellten Techniken
	16:00 – 16:30	Kaffeepause
	16:30 – 18:00	Vortrag: Die Wirkung des Atems auf den Geist, die Beeinflussung des Geistes, Achtsamkeit und Sein im Hier und Jetzt Funktionsweisen des Geistes und Folgen dieser Funktionen
	18:00	Abendessen
<b>Donnerstag</b>		
	9:00 – 10:00	Vortrag: Die Philosophie der Meditation, Erläuterung der Wirkweisen, Vorstellung verschiedener Traditionen
	10:00 – 10:30	Vorstellung/Vorführung und gemeinsames Anwenden/Üben der zuvor vorgestellten Techniken
	10:30 – 11:00	Kaffeepause
	11:00 – 12:00	Vortrag: Was ist yogische Tiefenentspannung? Erläuterung der Funktionsweisen und Auswirkung auf Körper und Geist
	12:00 – 13:00	Vorstellung/Vorführung und gemeinsames Anwenden/Üben der zuvor vorgestellten Techniken
	13:00 – 14:00	Mittagspause
	14:00 – 15:00	Vortrag: Theorie und Praxis des Karma Yoga Was ist „Yoga des Handelns“ und seine Bedeutung für das eigene Leben und Handeln Austausch und Reflexion
	15:00 – 16:00	Mögliche Einbeziehung des Karma Yoga in das eigene Leben: Diskussion in Kleingruppen/Reflexionsphase
	16:00 – 16:30	Kaffeepause
	16:30 – 17:15	Vortrag: Der Nutzen des Karma Yoga im Arbeitsleben und im Zusammenleben und –arbeiten mit anderen
	17:15 – 18:00	Mögliche Einbeziehung des Karma Yoga in das eigene Arbeitsleben: Diskussion in Kleingruppen/Reflexionsphase
<b>Freitag</b>		
	9:00 – 10:00	Vortrag: Zusammenfassende, kurze Wiederholungen des Lerninhalts der letzten Tage mit besonderem Schwerpunkt auf den Konzepten und Methoden des Yoga
	10:00 – 10:30	Kaffeepause
	10:30 – 12:00	Fortsetzung der zusammenfassenden Wiederholungen des Lerninhalts der letzten Tage
	12:00 – 13:00	Mittagspause
	13:00 – 15:00	Wiederholung der praktischen Einheiten mit Schwerpunkt auf dem Einsatz im Berufsfeld
	15:00 – 15:30	Kaffeepause
	15:30 – 16:00	Schlussrunde: Fragen und Antworten, Erfahrungsaustausch und Reflexion, gemeinsame Auswertung des Seminars
	16:00	Verabschiedung

#### Die Techniken:

- Asanas (Yoga-Körperstellungen) - kräftigen und dehnen die Muskeln, verhelfen zu mehr Flexibilität und können z.B. bei Rücken-, Nacken- oder Gelenkbeschwerden helfen
- Pranayama (traditionelle Atemtechniken) – kräftigen und reinigen die inneren Organe und helfen, den Geist zu beruhigen
- Mantras – können innere Blockaden lösen
- Entspannung und Meditation – Beruhigung von Körper, Atem und Geist, Entdecken eigener mentaler Stärken

**Lernziele:**

- Erwerben von Kenntnissen und Erlernen von Methoden, Übungen und Techniken aus dem Yoga
- Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge: den Körper in den Yogahaltungen und im alltäglichen Tun verstehen lernen und entsprechend handeln können
- die körperliche und geistige Gesundheit in die eigene Verantwortung nehmen, um die Leistungsfähigkeit und Motivation im Beruf zu erhalten und zu stärken
- Souveränität und Selbstvertrauen im Berufsleben, Erhöhung der Resilienzfähigkeit, Förderung der Stresskompetenz
- Verbesserung der körperlichen Haltung und Fitness; Kräftigung der Muskulatur und der körperlichen Beweglichkeit