

Programm: Yoga-Bildungsurlaub vom 29.11. bis zum 4.12. auf Sylt

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag	Was ist Yoga?	
15.30 – 17.00	Begrüßung und Vorstellung der TeilnehmerInnen und Lehrerin Einführung „Was Yoga ist und wie es wirkt, wo die Grenzen sind“ Individuelle Wünsche und Voraussetzungen	2
17.00 – 18.30	Praxis: Yogasesion: Die Schönheit der Yoga Grundasanas	2
20.00 – 21.30	Theorie: Meditation: Einführung in das Thema Meditation anschließend Abend-Licht-Meditation	2
Dienstag	Thema: Rücken stärken	
08.00 – 09.30	Praxis: Yogasesion: Thema Rücken stärken	2
11:00 – 12:30	Theorie: Der Rücken, der uns hält: Anatomie der Wirbelsäule Rückenübungen für den Alltag	2
15:00 – 17:30	Theorie: Pranayama: Kontrolle über den Atem gewinnen Praxis: Yogasesion: Atemübungen am Strand (je nach Wetterlage) mit Yogaübungen, Fokus: Atemtechnik	3
19:00 – 21:30	Theorie: Mantras; was sie sind und wie sie wirken Im Anschluss: Meditation und erstes Üben in Mantra singen	3
Mittwoch	Thema: Stress loslassen und entspannen	
08.00 - 09.30	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
15:00 – 16:30	Theorie Vortrag: Faszien-Yin-Yoga (Muskeln entspannen und dehnen) Praxis: Yogasesion Faszien-Training, Muskeln dehnen und entspannen mit Yin-Yoga	2
16:30 – 17:30	Praxis: Atmung (Pranayama) zur Tiefenentspannung	1
20.00 - 21.30	Praxis: Fortführung Meditation und Mantra singen	2
Donnerstag	Thema: Steigerung der Ausdauer, Kraft und Koordination	

08:00 –09:30	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
15:00 – 17:30	Theorie: Körperkräftigende Atmung (Hathenas) Praxis: Atemtechnik und Übungen zur Kräftigung des Körpers	3
20.00 - 21.30	Praxis: Meditation unterm Sternenhimmel	2
Freitag	Thema: Flexibilität der Gelenke	
08:00 – 09:30	Praxis: Yogasession mit besonderem Schwerpunkt auf Flexibilität der Gelenke (Hüften, Schultern, Nacken), damit die Gelenke nicht streiken	2
11:00 – 12:30	Seminarauswertung: Yoga für Körper, Geist und Seele: Rettungsmaßnahmen für die Übertragbarkeit in den Alltag	2
12:30 – 13:00	Abschied und Abschlussmediation	0,5
	Unterrichtsstunden gesamt	38,5

Organisatorisches:

Die TeilnehmerInnen werden gebeten, bequeme 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 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 und www.bildungsurlaub.de, Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre).