AYURVEDISCHES FASTEN, BEWEGUNG UND YOGA für Gesundheit im Alltag und Beruf

Termin: **31.10.-06.11.2025**
Veranstaltungsort: **Spiekeroog**

Dozentin: **Diana Ivanova**

Diese **sechs Tage** bieten eine wunderbare Auszeit, um den Körper besser zu verstehen und ihm die Möglichkeit zu geben, sich für Beruf und Freizeit zu regenerieren. Und das an einem der schönsten Orte der Nordsee. Auf der Nordseeinsel Spiekeroog, in einem Haus in Alleinlage.

Zum ersten Mal wird das ayurvedische Fasten als sechstägiger Bildungsurlaub angeboten. Die Idee dahinter ist einfach: So kann das Fasten fünf volle Tage dauern, was einer optimalen Kur entspricht und dem Körper besonders guttut. In Ayurveda sind Langsamkeit und Ruhe besonders wichtig. Zudem kann man noch tiefer in die Theorie und Philosophie der ayurvedischen Ernährung eintauchen.

Warum ergänzen sich Yoga, Fasten und Ayurveda so wunderbar?

Ayurveda ist eine jahrtausendealte Heilkunst und gilt als das älteste Gesundheitssystem der Welt. Somit hat Ayurveda praktische Bedeutung für den modernen Berufsalltag.

Leben als Ganzes und vereint körperliche, psychische, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen.

Unser ayurvedisches Fasten ist sanft, vegan und für jeden geeignet - eine wunderbare Alternative für Menschen, die sich beim völligen Verzicht auf Nahrung unwohl fühlen. Es beinhaltet eine leicht verdauliche Kost mittags, vor allem Suppen. Der November ist eine kalte Jahreszeit und das ayurvedische Fasten zielt darauf ab, den Körper mit viel Tee und heißem Wasser warm zu halten. Ayurveda achtet besonders auf die Verdauung und das Verdauungsfeuer „Agni“. Ein völliger Verzicht auf Nahrung wird in der Regel nicht empfohlen, da das Verdauungsfeuer und die Stoffwechseltätigkeit dann ruhen und dadurch geschwächt werden.

Ayurvedisches Fasten reinigt den Körper und regt den Stoffwechsel an. Außerdem hat das ayurvedische Fasten eine verjüngende Wirkung: Alle Körperzellen bekommen frische Energie und arbeiten wieder auf Hochtouren.

Vollständiges, sogenanntes "Nullfasten" wird im Ayurveda nur sehr selten empfohlen, da es die Verdauungskraft (Agni) reduziert. Besser ist es, lediglich die Nahrungsaufnahme für eine gewisse Zeit zu reduzieren und gleichzeitig vorübergehend auf berufliche Anstrengung zu verzichten. Yoga ist genau das Richtige, um die Körperfunktionen anzuregen, die inneren Organe in ihrer Arbeit zu unterstützen und das gemeinsame Bewusstsein zu erhöhen.

Die frische Inselluft und Spaziergänge in Ruhe lassen uns wieder wach und frisch werden. Hinzu kommen Theorieeinheiten, welche dafür sorgen, dass Sie das Gelernte in Ihren beruflichen und privaten Alltag übertragen können.

Yoga bedeutet „Verbundenheit“. In der jahrtausendealten Geschichte von Yoga wurden die

Vorteile des Fastens für das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele schon sehr lange

erkannt und werden regelmäßig praktiziert. Fasten gehört zu den Reiningunspraktiken in

Yoga, und auch zu den etischen Regeln, zum bewussten Verzicht.

Ayurveda ist eine jahrtausendealte Heilkunst und gilt als das älteste Gesundheitssystem der Welt. Somit hat Ayurveda praktische Bedeutung für den modernen Berufsalltag.

Leben als Ganzes und vereint körperliche, psychische, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht

zu bringen

Unser ayurvedisches Fasten ist sanft, vegan und für jeden geeignet - eine wunderbare Alternative für Menschen, die sich beim völligen Verzicht auf Nahrung unwohl fühlen. Es beinhaltet eine leicht verdauliche Kost mittags, vor allem Suppen. Der November ist eine kalte Jahreszeit und das ayurvedische Fasten zielt darauf ab, den Körper mit viel Tee und heißem Wasser warm zu halten. Ayurveda achtet besonders auf die Verdauung und das Verdauungsfeuer „Agni“. Ein völliger Verzicht auf Nahrung wird in der Regel nicht empfohlen, da das Verdauungsfeuer und die Stoffwechseltätigkeit dann ruhen und dadurch geschwächt werden.

Ayurvedisches Fasten reinigt den Körper und regt den Stoffwechsel an. Außerdem hat das ayurvedische Fasten eine verjüngende Wirkung: Alle Körperzellen bekommen frische Energie und arbeiten wieder auf Hochtouren.

Vollständiges, sogenanntes "Nullfasten" wird im Ayurveda nur sehr selten empfohlen, da es die Verdauungskraft (Agni) reduziert. Besser ist es, lediglich die Nahrungsaufnahme für eine gewisse Zeit zu reduzieren und gleichzeitig vorübergehend auf berufliche Anstrengung zu verzichten. Yoga ist genau das Richtige, um die Körperfunktionen anzuregen, die inneren Organe in ihrer Arbeit zu unterstützen und das gemeinsame Bewusstsein zu erhöhen.

Die frische Inselluft und Spaziergänge in Ruhe lassen uns wieder wach und frisch werden. Hinzu kommen Theorieeinheiten, welche dafür sorgen, dass Sie das Gelernte in Ihren beruflichen und privaten Alltag übertragen können.

Yoga bedeutet „Verbundenheit“. In der jahrtausendealten Geschichte von Yoga wurden die

Vorteile des Fastens schon sehr lange für das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele erkannt und werden regelmäßig praktiziert. Fasten gehört zu den Reiningunspraktiken in Yoga, und auch zu den etischen Regeln, zum bewussten Verzicht.

Ayurveda ist eine jahrtausendealte Heilkunst und gilt als das älteste Gesundheitssystem der Welt. Somit hat Ayurveda praktische Bedeutung für den modernen Berufsalltag. Ayurveda befasst sich mit dem Leben asl ganzes

Sie erhalten und fördern so ihre berufliche und private Leistungsfähigkeit.

Yoga und Ayurveda unterstützen sich, weil sie das Leben, die Natur und den Menschen als verbunden betrachten, als Ganzes.

Wir empfehlen dringend, vor Beginn des Seminars mit Ihrem Hausarzt zu besprechen, ob das ayurvedische Fasten für sie geeignet ist.
Wir haben uns für diese sanfte Form des Fastens, die für alle Menschen geeignet ist, sofern keine Erkrankung dagegenspricht, entschieden.

Bei dem ayurvedischen Fasten, dass wir anbieten, wird basisch gegessen, vegan, kein Kaffee getrunken und nicht geraucht. Deshalb wird allen empfohlen, paar Tage vor dem Bildungsurlaub, auf vegetarische bzw. leicht verdauliche Kost zu übergehen.

Die angegebenen Seminarzeiten überschreiten den vom Bildungsurlaubsgesetz vorgegebenen Stundenumfang. So ziehen Sie einen maximalen Nutzen aus diesem Seminar. Es wird jedoch nicht verlangt, dass Sie an allen Abendeinheiten teilnehmen.

Programmänderungen vorbehalten.

Die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.

Wir unterrichten 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 berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Veröffentlichungen: Internet: www.kga-salute.de und www.bildungsurlaub.de,

--

Stundenplan:

Nutzen / Anteil von Theorie und Praxis

Tag/Zeit	Thema	Theorie/Stunden	Praxis/Stunden
Samstag	Ankunft		
18.00-19.00	Leichtes Abendessen (Gemüsesuppe)		1
19.00-20.00	Einführung in das Programm: Kennenlernen in der Runde	1,25	

	Prinzipien des ayurvedischen Fastens. Warum ayurvedisches Fasten und Yoga? Hintergründe und Prinzipien.		
Sonntag	**TAG 1 Vorbereitung für das Fasten/Darmreinigung**		
7.30-9.00	Yoga Reinigungsübungen für den Darm		2
9.00-10.00	Ingwertee, Ruhe		1
10.00-12.00	Bewegung in der Natur, Naturerleben als Ressource für Entspannung	1,25	
12.00-13.30	Gemeinsames Kochen und Essen von einer Gemüsesuppe		2
13.30-15.30	Pause		
15.30 – 16.30	Yoga Nidra und Entspannung. Ressourcen für den Berufsalltag	1.25	
17.00-18.00	Theorie des Fastens in Ayurveda: Was ist zu beachten?	1,25	
18.30-19.30	Vorbereiten und Trinken vom warmen Apfelsaft mit Kardamom		1,25
19.30-20.30	Prinzipien der Selbstfürsorge: Ayurvedische Selbstmassage für das Gesicht	1,25	
Montag	**Tag 3 ERSTER FASTENTAG**		
7.00-7.30	Ayurvedische Reinigungsübungen für Nase, Zähne, Zunge und Körper		1,25
7.30-8.30	Morgenritual: Zitrone-Honig-Wasser		2

8.30-10.30	Yoga und Bewegung, Bewegungswellness. Definition des Begriffs und das Verständnis von Bewegungswellness anhand von Beispielen für die private und berufliche Regeneration.	2	
10.30-11.00	Tee-Zeremonie		0.75
11.00-12.00	Theorie: Die Wirkweise von Entspannungsyoga und die gesundheitsrelevanten Aspekte für Arbeit und Freizeit	1.25	
12.00-13.30	Gemeinsames Kochen und Essen Gemüsesuppe		1,25
13.30-14.30	Pause		
14.30-16.00	Bewegung und Yoga, Resilienz entwickeln für den beruflichen Alltag durch Entspannungskompetenz: wie funktioniert das	2	
16.30-17.30	Yoga Nidra		2
17.30-18.30	Bewegung und Yoga		2
18.30-19.30	Vorbereiten und Trinken vom warmen Apfelsaft mit Kardamom		2
19.30-20.30	Prinzipien der Selbstfürsorge: Ayurvedische Selbstmassage für das Gesicht	1,25	
20.30-21.30	Meditation		1,25
DIENSTAG	**TAG 4 Zweiter Fastentag**		
7.00-7.30	Ayurvedische Reinigungsübungen für Nase, Zähne, Zunge und Körper		1,25

7.30-8.30	Morgenritual: Zitrone-Honig-Wasser		2
8.30-10.30	Yoga und Bewegung		2,5
10.30-11.00	Teezeremonie		1,25
11.00-12.00	Theorie: Yoga der Stille: Klassische Texte und Geschichte des Yoga und Vedanta. Die Wirkung yogischer Texte verinnerlichen	1,25	
12.00-13.30	Gemeinsames Vorbereiten und Essen Gemüsesuppe		1,25
13.30-14.30	Pause		
14.30-16.00	Bewegung und Yoga		2
16.30-17.00	Yoga Nidra		1,25
17.00-18.00	Theorie: Ayurvedische Grundlagen der guten Gesundheit: Teil 1	1,25	
18.30-19.30	Vorbereiten und Trinken vom warmen Apfelsaft mit Kardamom		2
19.30-20.30	Prinzipien der Selbstfürsorge: Ayurvedische Selbstmassage für Füße und Hände	1,25	
20.30-21.30	Meditation		1,25
MITTWOCH	TAG 5: DRITTER FASTENTAG		
7.00-7.30	Ayurvedische Reinigungsübungen für Nase, Zähne, Zunge und Körper		1,25
7.30-8.30	Morgenritual: Zitrone-Honig-Wasser		2
8.30-10.30	Yoga und Bewegung		2
10.30-11.00	Tee-Zeremonie		1
11.00-12.00	Yin Yoga: Theorie und Praxis für den Alltag. Faszien, Nervensystem und Tiefenentspannung – warum wenig mehr ist und wie dies funktioniert.	1,25	

12.00-13.30	Gemeinsames Zubereiten und Essen einer Gemüsesuppe		1,25
13.30-14.30	Pause		
14.30-16.30	Bewegung und Yoga		2
16.30-17.30	Yin Yoga: Theorie und Praxis für den Alltag	1,25	
17.30-18.00	Yoga Nidra		1,25
18.30-19.30	Vorbereiten und Trinken vom warmen Apfelsaft mit Kardamom		2
19.30-20.30	Prinzipien der Selbstfürsorge: Ayurvedische Selbstmassage für Füße und Hände	1,25	
20.30-21.30	Meditation/Singen		1,25
DONNERSTAG	**TAG 6: VIERTER FASTENTAG**		
7.00-7.30	Ayurvedische Reinigungsübungen für Nase, Zähne, Zunge und Körper		1,25
7.30-8.30	Morgenritual: Zitrone-Honig-Wasser		2
8.30-10.30	Yoga und Bewegung		2
10.30-11.00	Tee-Zeremonie		1
11.00-12.00	Theorie: Ayurvedische Grundlagen der guten Gesundheit: Teil 2	2	
12.00-13.30	Gemeinsames Zubereiten und Essen einer Gemüsesuppe		1,25
13.30-14.30	Pause		
14.30-16.30	Bewegung und Yoga		2
16.30-17.00	Yoga Nidra		1,25
17.00-18.00	Theorie: Gewürze für die gute Verdauung und gute Gesundheit	2	
18.30-19.30	Vorbereiten und Trinken vom warmen Apfelsaft mit Kardamom		2
19.30-20.30	Ayurvedische Grundlagen für den Alltag: wie geht es weiter, feedback	1,25	

20.30-21.30	Meditation/Singen		1,25
FREITAG	**TAG 7: LETZER FATENTAG UND ABREISETAG**		
7.00-7.30	Ayurvedische Reinigungsübungen für Nase, Zähne, Zunge und Körper		1,25
7.30-8.30	Morgenritual: Zitrone-Honig-Wasser		2
8.30-9.30	Yoga und Bewegung		1,25
9.30-10.30	Vorbereitung einer Gemüsesuppe für die Reise (zum Mitnehmen)		1,25

12.00-13.30