

**AYURVEDISCHES FASTEN, BEWEGUNG UND YOGA für Gesundheit im Alltag und Beruf**  
**02.11.-07.11.2025**  
**Spiekeroog**

*Diese 5 Tage bieten eine wunderbare Auszeit und Gelegenheit, 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. Der Nordseeinsel Spiekeroog in einem Haus in Alleinlage.*

**Warum ergänzen sich Yoga, Fasten und Ayurveda so wunderbar?**

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 Reiningungspraktiken in Yoga, und auch zu den ethischen 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 als Ganzes und vereint körperliche, psychische, mentale und spirituelle Aspekte mit dem Ziel, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. 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.

**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 Stoffwechselfähigkeit 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.

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

## Stundenplan:

Nutzen / Anteil von Theorie und Praxis

Tag / Zeit	Thema	Theorie / Stunden	Praxis / Stunden
Sonntag 18.00- 19.00	Ankunft. Einführung in das Programm: Kennenlernen in der Runde Prinzipien des ayurvedischen Fastens. Warum ayurvedisches Fasten und Yoga? Hintergründe und Prinzipien.	1,25	
19.00-19.45	Leichtes Abendessen (Gemüsesuppe)		1
Montag	Vorbereitungstag mit Reinigungsübungen		
7.30-9.00	YOGA REINIGUNGSÜBUNGEN Yoga und warmes Wasser		2
9.00	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 (Ketchari) Mungbohnen und Reis		2
13.30-15.30	Pause		
15.30-16.30	Der Zusammenhang von Yoga Nidra und Entspannung; Ressourcen für den Berufsalltag	1,25	
17.00-18.00	Theorie: Fasten: Ayurveda und Yoga. Was ist zu beachten?	1,25	
18.30-19.30	Tee oder leichtes Kitchari		1,25
Dienstag	TAG 3 1 FASTENTAG		
7.30	Reinigungsübungen Yoga		1,25
8.00	Tee-Zeremonie		1
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	Entspannungsyoga: 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	
16.30-17.00	Yoga Nidra		2
17.00 - 18.00	Theorie: Ayurveda und Vedanta: Ernährungsprinzipien verstehen und in den privaten und beruflichen Alltag integrieren können.	1,25	
18.30-19.30	Tee		1,25
19.30-20.30	Meditation/Singen		1,25
Mittwoch	TAG 4 2 FASTENTAG		
7.30	Reinigungsübungen Yoga		1
8.00	Teezeremonie		1
8.30-10.30	Yoga und Bewegung		2,5
10.30-11.00	Tee-Zeremonie		1,25
11.00-12.00	Yoga der Stille: Klassische Texte und Geschichte des Yoga und Vedanta. Die Wirkung yogischer Texte verinnerlichen	1,25	
12.00-13.30	Gemeinsames Zubereiten und Essen einer 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: Klang und Yoga. Die beruhigende Wirkung dieser Interventionen auf das autonome Körpersystem wahrnehmen, erfassen, verstehen und erklären.	1,25	
18.30-19.30	Tee		
19.30-20.30	Meditation/Singen		1,25
Donnerstag	TAG 5 3. FASTETAG		
7.30	Reinigungsübungen Yoga		1
8.00	Teezeremonie		1
8.30-10.30	Yoga und Bewegung		2
10.30-11.00	Tee-Zeremonie		0,5
11.00-12.00	Yin Yoga: Theorie und Praxis für den Alltag. Faszien, Nervensystem und	1,25	

	Tiefenentspannung – warum wenig mehr ist und wie dies funktioniert.		
12.00-13.30	Gemeinsames Zubereiten und Essen einer Gemüsesuppe		1,25
13.30-14.30	Pause		
14.30-16.00	Bewegung und Yoga		2
16.30-17.00	Yoga Nidra		0,5
17.00-18.00	Yin Yoga: Theorie und Praxis für den Alltag	1,25	
18.30-19.30	Tee		
19.30-20.30	Meditation/Singen		0,5
Freitag	TAG 6 AUFBAU- UND ABREISETAG - Auf das weitere vorbereiten		
7.30	Reinigungsübungen Yoga		1
8.00	Teezeremonie		1
8.30-9.30	Yoga und Bewegung		1,25
9.30-10.30	Abschlussrunde, Feedback, wie geht es weiter? Verstetigung des Gelernten, Transfer in den beruflichen und privaten Alltag.	1,25	
10.30 - 11.30	Leichtes Frühstück: Reis und Gemüse		1
Summe: UE (45 Min)		17,25	38,5

### Zum Stundenplan:

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](http://www.kga-salute.de) und [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de),