

Naturerfahrung durch Yoga und Bewegungswellness (BW)

Dozentin: Andrea Jakubek

17.03.-21.03.2025 Haus Königssee / Oberdürenbach

08.09.-12.09.2025 Haus Königssee / Oberdürenbach

Montag	5 UE
15:00 - 18:00	Begrüßung/Vorstellung/Ankommensrunde Persönliche Erwartungen und Ziele der Teilnehmenden Einführung in die Themen Yoga und BW Ankommensyogastunde
20:00 - 21:00	Entspannungstechniken - Mit Entspannung in den Abend
Dienstag	10 UE
07:15 - 08:00	BW in der Natur/ Erfahrung der Stille/Dehnübungen/Atemübungen
09:30 - 12:00	Was ist Yoga/Wirkung/Stile
14:00 - 18:00	BW in der Natur/Dehnübungen/Atemübungen Yogastunde für den Rücken (30 Min Pause)
20:00 - 21:00	Klang und Schwingung im Yoga Klangreise "Der Klang in mir"
Mittwoch	9 UE
07:15 - 08:00	BW in der Natur/ Erfahrung der Stille/Dehnübungen/Atemübungen
09:30 - 12:00	Vertiefen Yogastile /Yoga auf dem Stuhl/ Augenyoga/ Theorie YinYoga
14:00 - 18:00	BW in der Natur Dehnübungen/Atemübungen Yin Yogastunde (30 Min Pause)
Donnerstag	9 UE
07:15 - 08:00	BW in der Natur/Erfahrung der Stille/Dehnübungen/Atemübungen
09:30 – 12:00	Körperliche und geistige Wirkungen des Yoga/Geschichte und Philosophie
14:00 - 18:00	BW in der Natur/Barfußgehen/Gehmeditation Gehirn und Yoga/Formen der Meditation – Finde Deine Meditation (30 Min Pause)
Freitag	4 UE
07:15 - 08:00	BW in der Natur/Erfahrung der Stille/Dehnübungen/Atemübungen - Übungen

10:00 - 12:30

Anregungen für den (Arbeits-)Alltag/Kurzmeditation "Berg"

"Was ist für mich umsetzbar?"

Feedback

Abschiedsrunde