

Naturerfahrung durch Yoga und Bewegungswellness

02.12.-06.12.2024

Dozentin: Andrea Jakubek

Anreise am Montag - Beginn Montag 15:00 Uhr

7 UE

15:00 - 16:00	Begrüßung/Vorstellung meiner Person/Vorstellungsrunde/ persönliche Erwartungen und Ziele
16:00 - 17:00	Einführung in die Themen Yoga und BW
17:00 - 18:15	Ankommensyogastunde
18:15 - 19:30	Abendessen
19:30 - 21:30	Entspannungstechniken - Mit Entspannung in den Abend

Dienstag

10 UE

07:15 - 08:00	Bewegungswellness in der Natur/ Erfahrung der Stille/Dehnübungen/Atemübungen
08:00 - 09:30	Frühstück
09:30 - 11:30	Was ist Yoga/Wirkung/Stile
12:00 - 14:00	Mittagessen
14:00 - 16:00	Bewegungswellness in der Natur/Dehnübungen/Atemübungen
16:00 - 16:15	Pause
16:15 - 18:00	Yogastunde für den Rücken
18:00 - 19:30	Abendessen
20:00 - 20:30	Klang und Schwingung im Yoga

20:30 - 21:00	Klangreise "Der Klang in mir"
Mttwoch	8 UE
07:15-08:00	Bewegungswellness in der Natur/ Erfahrung der Stille/Dehnübungen/Atemübungen
08:00 - 09:30	Frühstück
09:30 - 11:30	Vertiefen Yogastile /Yoga auf dem Stuhl/ Augenyoga/ Theorie YinYoga
12:00 - 14:00	Mittagessen
14:00 - 16:00	Bewegungswellness in der Natur/Gehmeditation/Barfußgehen
16:00 - 16:15	Pause
16:15 - 18:15	Yin Yogastunde
18:15- 19:30	Abendessen Abend frei
Donnerstag	9 UE
	Ausschlafen
08:00 - 09:30	Frühstück
09:30 - 11:30	Körperliche und geistige Wirkungen des Yoga/Formen der Meditation - Finde Deine Meditationsform
12:00 - 14:00	Mittagessen
14:00 - 16:00	Bewegungswellness in der Natur/Dehnübungen/Atemübungen
16:00 - 16:15	Pause
16:15 - 18:00	Körperliche und geistige Wirkungen des Yoga/ Geschichte und Philosophie des Yoga

18:00 - 19:30

Abendessen

20:00 - 21:00

Theorie in Verbindung mit Praxis

Freitag

4,5 UE

07:15 - 08:00

Bewegungswellness in der Natur/ Erfahrung der Stille/Dehnübungen/Atemübungen - Übungen vertiefen

08:00 - 10:00

Frühstück und Packen

10:00 - 11:00

Anregungen für den (Arbeits-)Alltag/Kurzmeditation

11:00 - 12:00

Abschied mit Rückmeldung