

Yoga für Einsteiger/innen und bewegte Naturliebhaber/innen

Ein Bewegungs-, Kreativitäts- und Naturerfahrungsbildungsurlaub

Wir möchten uns mit diesem Seminar gezielt an Einsteiger/innen, Neulinge, sowie Interessierte an Yogapraxis und Freude nach mehr Bewegung wenden.

Yoga schafft Bewusstsein. Für unseren Körper, unsere Gedanken und für das was uns umgibt.

Es schult unsere Aufmerksamkeit , es hilft uns zu fokussieren.

Diesen Effekt verstärken wir durch Laufen, Walken, gezielte Kräftigungsübungen, Entspannung durch Meditation und meditative Verfahren.

Wir schaffen Raum für kreative Gestaltungsverfahren, als Ausdruck von Selbstwirksamkeit.

Mit diesen unterschiedlichen Perspektiven bauen Sie Stress ab, stärken ihre Resilienz und erweitern Ihre Ressourcen, welche im Arbeitsalltag immer wieder gefordert werden.

Sie erlernen und erfahren aktiv Techniken, welche jederzeit in Ihren Alltag und auch Arbeitsalltag integriert werden können. Sie erhöhen Ihr Wohlbefinden und ihre Belastbarkeit.

Bitte bringen Sie folgendes mit:

Temperaturangemessene, bequeme, wetterfeste, sportliche Kleidung

Lauf- Walking- oder Wanderbekleidung für jede Wetterlage

Wer hat, bringt eine Yogamatte, Yogablock , Walkingstöcke mit

Naturerfahrung durch Yoga und Bewegungswellness – Für Einsteiger

Termin: 04.11.-08.11.2024 Haus Klipper Norderney

Dozentin: Ines Rogge

Tag	Thema	Unterrichtsziele	UE
Montag			6,0
13.45-18.15	Begrüßung, Willkommensrunde, Einführung in das Thema, persönliche Ziele, Meditation (bewegt)	<ul style="list-style-type: none"> - Steuerung des Gruppenprozesses - Emotionale Öffnung der Teilnehmenden für die Theorie der Bewegungswellness und der Praxis des Yoga. 	6,0
Dienstag			8,5
09.00-12.30	Aktiv in den Tag, Bedeutung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit im Kontext zu den Asanas in Theorie und Praxis	<ul style="list-style-type: none"> - Die gesundheitsrelevanten Aspekte des ganzheitlichen Prozesses der Bewegungsgestaltung als Vorbereitung für die Yogapraxis kennenlernen 	4,5
14:15-15:45	Die belebenden Aspekte der Naturerfahrung und des Gruppenprozesses vom „Wir zum Ich, vom Ich zum Wir“	<ul style="list-style-type: none"> - Wie sich die philosophische Sicht des Yoga in beruflicher Teamarbeit integrieren lässt 	2,0
16:00-17:30	Grundlagen/Theorie: Philosophie, Etymologie, Geschichte, Yogaschriften, Begrifflichkeit des Hatha-Yoga Pranayama	<ul style="list-style-type: none"> - Theoretisches Basiswissen als Grundlage für ein tieferes Verständnis der Praxis des Yoga erwerben - Die stressreduzierenden Aspekte der Atemtechnik erfahren 	2,0
Mittwoch			8,5
09.00-12.30	Aktiv in den Tag, Bedeutung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit im Kontext zu den Asanas, in Theorie und Praxis	<ul style="list-style-type: none"> - Die gesundheitsrelevanten Aspekte des ganzheitlichen Prozesses der Bewegungsgestaltung als Vorbereitung für die Yogapraxis 	4,5
14:15-15:45	Hatha Yoga	<ul style="list-style-type: none"> - Die gesundheitsrelevanten Aspekte der Bewegung auf Körper und Neurobiologie theoretisch erfassen 	2,0

	Grundlagen, Wirkung, Indikationen, Kontraindikation, Eigenschaften der Körperstellungen		
16:00-17:30	Eine exemplarische Yogastunde für Einsteiger/PMR	- Die wohltuenden, stressreduzierenden Aspekte der Yogapraxis erleben, Entspannungstechnik erlernen	2,0
Donnerstag			8,5
09.00-12:30	Aktiv in den Tag, Kraft, Beweglichkeit, Bewegungswellness in der Natur	- Festigung des Erlernten - Gesundheitsfördernde Aspekte von Kontinuität durch Bewegung erfahren	4,5
14:15-15:45	Grundlagen des Yogasutra nach Patanjali, die Kleshas und die acht Glieder des Yoga	- Die förderlichen Aspekte des ganzheitlichen Ansatzes für das seelische Wohlbefinden in der Philosophie des Yoga entdecken	2,0
15:45-17:30	Yin-Yoga Einheit Feldenkrais	- Eigenleibliches Spüren - Mobilisation und Stressreduktion durch Yoga und Feldenkrais	2,0
Freitag			6,0
07:00-08:30	Aktiv in den Tag, Ausdauer in der Natur	- Integration des Erlernten in den Alltag	2,0
09:30-10:15	Achtsamkeitsmeditation	- Urteilsfreies Wahrnehmen, Förderung von Konzentration	1,0
10:15-12:30	Erfahrungsaustausch, meine Wege- meine Visionen Abschluss und Resümee	- Integration der Theorie in den Alltag	3,0

