

YOGA – Yoga Nidra und Naturerleben

° innehalten, entspannen und beweglich sein (werden).

Termine: 24. bis 28. Juni 2024

22. bis 26. Juli 2024

Die Neumühle - Begegnungszentrum

Neumühle 2, D-66693 Mettlach-Tünsdorf

Montag 7 UE

15:00 - 16:00

Begrüßung, Vorstellungsrunde
persönliche Erwartungen und Ziele

16:00 - 17:00

Einführung in die Themen Yoga, Yoga Nidra und
Naturerleben

17:00 - 18:15

Körper- und Atemerleben
auf der Grundlage von Hatha Yoga

18:15 - 19:30 Abendessen

19:30 – 21.30

Theorie – Ach, Du liebe Zeit ... der Umgang mit Zeit
° im Berufsalltag - Lebensalltag

Dienstag 10 UE

07:30-08:00

Einstieg in den Tag
„Schütteln des Körpers“ – als Bewegungsmedizin
Astha Karana /Acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule

08:00 - 09:30 Frühstück

09:30 - 12:00 Theorie

Was Yoga kann – Was Yoga Nidra kann
Theorie und Praxis

12:00 - 14:30 Mittagessen

14:30 - 16:00

Naturerleben
Meditatives Gehen
Gehmeditation nach „thich-nhat-hanh“

16:00 - 16:15 Pause

16:15 – 17.45

Yogapraxis

18:00 - 19:30 Abendessen

19:30 - 20:15

Wie können Yoga und Yoga Nidra anteilig in den
Lebensalltag integriert werden – Tageserfahrung
reflektieren.

20:15 - 21:00

Entspannungsübung – Schwerpunkt Atem

Mittwoch 8 UE

07:30-08:00

Einstieg in den Tag
„Schütteln des Körpers“ – als Bewegungsmedizin
Astha Karana /Acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule

08:00 - 09:30 Frühstück

09:30 - 12:00

Theorie – und Praxis

12:00 - 14:30 Mittagessen

14:30 - 16:00

Naturerleben - „Lauschangriff“
Was nehme ich wahr ...

16:00 - 16:15 Pause

16:15 – 17.45 Uhr Yogapraxis

18:00- 19:30 Abendessen

Abend zur freien Verfügung

Donnerstag 10 UE

07:30-08:00

Einstieg in den Tag
„Schütteln des Körpers“ – als Bewegungsmedizin
Astha Karana /Acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule

08:00 - 09:30 Frühstück

09:30 – 12:00

Theorie – Wirkung der Methoden Hatha Yoga und Yoga
Nidra auf Körper – Geist – Atem und das Seelische

12:00 - 14:30 Mittagessen

14:30 – 16:00

Naturerleben - Sinne schärfen
Welche Elemente nehme ich besonders wahr ...

16:00 - 16:15 Pause

16:15 - 18:00

Körperliche und geistige Wirkungen einer Yogapraxis
Selbstwahrnehmung – Fremdwahrnehmung

18:00 - 19:30 Abendessen

19:30 - 21:00

Wie können die bisher gemachten Erfahrungen
anteilig in den Lebensalltag integriert werden –
Feedback der TeilnehmerInnen

Freitag 4 UE:

07:30-08:00

Einstieg in den Tag
„Schütteln des Körpers“ – als Bewegungsmedizin
Astha Karana /Acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule

08:00 - 10:00 Frühstück und Packen

10:00 – 11:30

Anregungen für den Arbeitsalltag - Übungsanleitungen
für zu Hause
Kleingruppen: Was ist für mich umsetzbar

11:30 -

Feedback: Was nehme ich mit, was lasse ich hier.

12:30

Abschied