

Bildungsurlaub:

Yoga des Vertrauens - Eine innere Reise zu mehr Gelassenheit

Ein Bildungsurlaub zur Stärkung von Ressourcen zur Stressbewältigung

Zielgruppe:

Menschen, die in ihrem beruflichen Kontext mit Gesundheit und Entspannung zu tun haben und andere Interessierte

Lerninhalte und Lernziele:

Yoga ist ideal, um neue Kraft, Inspiration und Energie für den Alltag aufzubauen. Eine wundervolle und einfache Methode mit Körper und Seele ins Reine zu kommen und so die natürlichen Heilungskräfte im Körper zu aktivieren. Für Yoga sind keine Voraussetzungen notwendig: Jede/r, der atmen kann, kann auch Yoga praktizieren.

In diesem Bildungsurlaub erarbeiten wir spielerisch eine sinnvolle Übungssequenz für den (Berufs-)Alltag. Eine intelligente Yogapraxis soll wirksamen Ausgleich zu den alltäglichen mentalen oder auch körperlichen Belastungen schaffen: es verbindet eine anatomisch sinnvolle Ausrichtung der Gelenke und der Muskulatur mit tiefer geistiger Klarheit und Gelassenheit.

Im Yoga werden Atem und Bewegung und damit auch Geist und Körper in Einklang gebracht. Das sich verankern im Hier und Jetzt über das geführte tiefere Atmen und die gerichtete Bewegung ist die energispendende Quelle, um den Herausforderungen des Berufsalltags entspannt(er) und selbstbewusst(er) begegnen zu können.

Der Fokus der praktischen Übungen liegt auf der meditativen Verbindung von Atem und Bewegung, Anspannung und Entspannung, Klang und Stille. Darüber hinaus erfahren die Teilnehmenden etwas über zentrale Yoga philosophische Konzepte, die obgleich Jahrtausend alt auch heute noch relevant und inspirieren können, wenn es darum geht, eigene Gedanken und Gefühle mit einem gesunden Abstand zu beobachten.

Der Bildungsurlaub „Yoga des Vertrauens“ ist eine Einladung, das Vertrauen in die körpereigenen Fähigkeiten und Ressourcen zu stärken und sich neugierig, wertfrei und mitfühlend mit sich selbst zu beschäftigen.

Kursleitung:

Andreas Jakubik, Jg. 75, Erziehungswissenschaftler M.A., Yogalehrer (E-RYT 500 und BYV), Rücken & Gelenke Yoga Lehrer, AcroBhakti Yoga Lehrer, Thai Yoga Massage Therapeut (THAI) und Holistic Bodywork Therapeut i.A.. Andreas gründete 2010 das Maitri Yoga Studio, wo er wöchentlich Yogaklassen und Workshops anleitet.

Die Bildungsveranstaltung ist in NRW nach §9 des Gesetzes zur Freistellung von ArbeitnehmerInnen zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung -Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)- anerkannt.

Konzept:

Yoga des Vertrauens – Eine innere Reise zu mehr Gelassenheit
Ein Bildungsurlaub zur Stärkung von Ressourcen zur Stressbewältigung

Termin + Unterrichtsstunden: _____ - 30 Ustd

Zeiten: Mo - Fr 9:00-15:30h

Montag

- | | |
|----------------|--|
| 09.00 – 10.30h | Kennenlernrunde, Erläuterung des Ablaufs und des Konzepts
dann Circle Yoga |
| 11.00 – 12.30h | Pranayama – Atemübungen: Neurophysiologische Grundlagen des Atemapparates
anhand praktischer Übungen – Einführung Sonnengruß Teil 1 |
| 14.00 – 15.30h | Einführung in die „Unsichtbaren Werkzeuge des Yogas Übens Atem – Bhandas –
Drishti Hilfsmittel – Sonnengruß – Teil 2 |

Dienstag

- | | |
|----------------|---|
| 09.00 – 10.30h | Vortrag: Sich erden -sich aufrichten Lektion. Mobilisierung der Fußgelenke und
Aktivierung der Fußmuskulatur, Beine
Gesprächskreis: Was bedeutet es sich zu erden, was sind die Qualitäten? |
| 11.00 – 12.30h | Praktische Übungen des sich Erdens: Standhaltungen im Yoga anhand der Sequenz
„Tanzende Krieger*in“ |
| 14.00 – 15.30h | Lektion: Vorbeugen – die Kunst des Loslassens
Aktivierung Innen- und Außenrotation der Beine |

Mittwoch

- | | |
|----------------|--|
| 09.00 – 10.30h | Lektion: Becken und Hüften unterer Rumpf und Verdauungsorgane
Fokus: Beziehungen – Fülle – Wasser Partnerarbeit und Erfahrungsaustausch |
| 11.00 – 12.30h | Praktische Übungen: Hüftöffner Innen- Außenrotation Vortrag: Spiraldynamik –
Die Kunst sich |
| 14.00 – 15.30h | Lektion: Praktische Übungen Drehungen und Hüftöffner mit Partnerarbeit
Geführte Meditation – im Bauchzentrum sein |

Donnerstag

- | | |
|----------------|---|
| 09.00 – 10.30h | Lektion: Corepower – eine kraftvolle Körpermitte, ein gesunder Rücken
Vortrag: Die Kunst sich zu begeistern/ des Lernens – Feuer – Selbstausdruck
Atem-Übung: Feueratmung |
| 11.00 – 12.30h | Übungen und Yogastunde : Bauchkraft und Schultergürtel stärken , |
| 14.00 – 15.30h | Praktische Übungen Yoga-Partnerarbeit: Spielerisch in seine Kraft und Mitte
kommen – Geführte Abschlussmeditation |

Freitag

- | | |
|----------------|--|
| 09.00 – 10.30h | Vortrag: Herz – emotionale Zentrum und Sinnesorgan – Mitfühlend mit sich
umgehen Fokus: Herz und Lungen Rückbeugen – Luft |
| 11.00 – 12.30h | Praktische Yogaübungen für mehr Weite im Herzraum |
| 14.00 – 15.30h | Abschlussrunde Circle Yoga Geführte Abschlussmeditation |