

# SAKTI YOGA

Bildungsurlaub 30 Std. / 5 Tage

Dozentin Astrid Berger (Yogalehrerin 980 Std., Berufserfahrung seit 2008)

## Resilienz- und Stressbewältigungs-Training mit Yoga und gesunder Ernährung für mehr Entspannung im Berufsalltag

Termin: 28.10. - 04.11.2023

Anreisetag 28.10., Abreisetag 04.11.2023

Seminartage: 30.10.-03.11.2023

Ort: Kreta

### Inhalte:

Yoga in Praxis und Theorie durch Atmung und Körperübungen und mentale Übungen zur Gesundheitsprävention in unserer heutigen Leistungsgesellschaft. Dieser ganzheitliche Ansatz zur Gesundheitsprävention durch Yoga, Körper- und Atemübungen und die gesellschaftspolitischen Aspekte zu ökologischem Gartenanbau und biologisch gesunder Ernährung bieten persönliche und berufliche Entwicklungsmöglichkeiten, um den Berufsalltag nicht nur entspannter, sondern langfristig ausgeglichener und mit höherer Leistungsfähigkeit zu gestalten.

Speziell Menschen mit vorwiegend sitzender Tätigkeit im Beruf profitieren von den vielseitigen körperlichen Übungen des Yoga. Zusätzlich ergänzen mentale Trainings das Programm, um in Selbstreflexionen zu erkennen, wie Stress sich aufbaut, und zu üben, wie im Vorhinein vermieden werden kann, in stressige Sackgassen zu geraten.

Dies geschieht durch Achtsamkeitsübungen in der Gruppe und im einzelnen, so dass jeder für sich in Ruhe zunächst Regeneration erfahren kann, aus eigenen Ressourcen schöpfen lernt, und neue Umgangsweisen und Wege entwickeln kann, um mit Widerstandsfähigkeit in stressigen Situationen agieren zu können.

Diese gelernte und trainierte Fähigkeit verbessert die Konzentration und wirkt sich auf das gesamte Arbeitsumfeld, alle beteiligten Personen und das Arbeitsklima nachhaltig positiv aus.

Aufenthaltsort ist die Triopetra auf der Insel Kreta.

Die Teilnehmer erfahren sich durch klassische Yoga Übungen wieder ganzheitlicher und werden durch die intensive Nähe zu den Elementen in der abgeschiedenen Bucht im Süden Kretas dazu inspiriert, sich einen gesünderen und gelasseneren Lebensstil anzueignen.

Durch regelmäßige Bewegung in frischer Luft erleben die Teilnehmenden am eigenen Körper und anhand ihrer Sinne, die Wirkung einer gesunden Lebensführung im privaten und im Berufsalltag, und werden durch zahlreiche Tipps und mit einem HandOut für zuhause, dazu angeregt, diese in ihren privaten Alltag und in das Arbeitsleben zu integrieren.

Im Nachgang wird eine Feedback Möglichkeit angeboten, so dass die Teilnehmenden das Gelernte praxisnah erproben und reflektieren können.

# Tag 1

## Thema: Der Gesundheitsbegriff im Yoga

Zeit	Inhalte und Lernziele	Methoden	UE tgl. 8 UE = 6 Zeit-std
10.00-10.45 Uhr	Vorstellung und Begrüßung Kennenlernen der Einrichtung, Vorstellung der Leitung, sowie der einzelnen Teilnehmer und des Ziels des Bildungsurlaubs und der Inhalte der einzelnen Tage. Vorstellung der Kursleitung und der TN. Kleine Runde von allen Teilnehmern mit eventuellen bestimmten Problematiken, die sie mit bringen.	Vorstellen der verschiedenen Übungs-Formen: Vortrag, Diskussion, Gruppenübungen, Übungen zu zweit, jeder übt für sich....	1
10.45-11.30 Uhr	Anfangs-Wahrnehmungs-Übungen Ankommen im Raum, <b>Wahnehmen über alle Sinne. Hilft, Kontakt zum eigenen Körper aufzunehmen und das Außen und das Innen zu differenzieren.</b>	Übungen in der Gruppe, jeder übt für sich	1
11.30-12.15 Uhr	Inneres Gleichgewicht und geistige Konzentration erlangen. Atemtechniken zur Entspannung: Wechselatmung <i>kleine Entspannungsübungen für die Mittagspause</i>	Übungen in der Gruppe, jeder übt für sich	1
12.15-13.00 Uhr	Kleine Theorieeinheit (Erläuterungen der psychophysischen Wirkzusammenhänge von Stress und Entspannung ) mit praktischer Erfahrungs Übung.	<b>Integration ins Berufsleben</b> Vortrag	1
16.45-19.45 Uhr	Ethische Grundlagen der Yogaphilosophie kennenlernen. <b>Yoga und Ayurveda als ganzheitliche Gesundheits- und Philosophiekonzepte und ihre Anwendungsmöglichkeiten zur Stressprävention in Beruf und Alltag.</b> Vorstellung der beiden Systeme, und erstes praktisches Kennenlernen	<b>Integration ins Berufsleben</b> Vortrag/ Veranschaulichung <b>Wie sich das Massenphänomen Stress auf die Gesellschaft und die Wirtschaft auswirkt.</b>	4

## Tag 2

### Thema: Die Atmung im Yoga

Zeit	Inhalte und Lernziele	Methoden	UE tgl. 8 UE = 6 Zeit-std
09.30-10.15 Uhr	<p>Yoga Atmung</p> <p>Die verschiedenen Atemräume des Körpers kennenlernen (Bauch, Brustkorb, Hals)</p> <p>Sich auf den Körper und den Atem konzentrieren:</p> <p><b>Sinnesorgane Ohren und der Sinn des Hörens.</b>  <b>Element Äther und Luft</b>  <b>Umweltgeräusche wahrnehmen und ausblenden</b></p>	<p>Übungen in der Gruppe, jeder übt für sich</p> <p>Yoga Philosophie  Die Bedeutung der Sinne  Pratyahara - Die Bedeutung unserer sinnlichen  Rezeption anhand der Yoga Philosophie</p>	1
10.30-11.15 Uhr	<p>Verstehen der psychophysischen Wirkzusammenhänge von Stress und Entspannung</p> <p>Vortrag: Kleine Theorieeinheit zu Atemübungen und deren spezieller Wirkung auf das Nervensystem</p> <p>Anuloma Viloma (Wechsel Atmung) wirkt harmonisierend auf alle Körpersysteme.</p>	<p><b>Integration ins Berufsleben</b></p> <p>Vortrag</p>	1
11.15-12.00 Uhr	<p>Aktivierung und Mobilisierung der verschiedenen Körperteile</p> <p>Lösen von leichten Muskelverspannungen durch kombinierte Körper- und Atem-Übungen für mehr Gesundheit, Energie, Entspannung, Zugang zur inneren Intuition und die Tiefen des Selbst.</p> <p>Der Sinn des Fühlens: Haut, Muskeln, Gelenke Verbindungen und Zusammenhänge wahrnehmen.  <b>Praktische Übungen am Arbeitsplatz</b></p>	<p>Übungen in der Gruppe, jeder übt für sich</p>	1
12.00-12.45 Uhr	<p>Verbindung von Körper, Geist und Seele.</p> <p><b>Tiefenentspannung.</b>  <b>kleine Entspannungs-übungen für die Mittagspause</b></p>	<p>Übungen in der Gruppe, jeder übt für sich</p>	1
15.45-17.15 Uhr	<p>Rücken mobilisieren. Rücken yoga Übungen</p> <p><b>Praktische Übungen am Arbeitsplatz</b></p>	<p>Übungen in der Gruppe, jeder übt für sich</p>	2
17.30-19.00 Uhr	<p>Gesundheitspolitik</p> <p>Trends und Prävention im Vergleich D – GR</p> <p>Leben mit und in der Natur durch Permakultur, natürliche Kreisläufe und nachhaltiges, ökologisches Gärtnern.</p> <p>Aus den eigenen Ressource schöpfen lernen.</p>	<p>Theorie und Praxis  Vortrag und Führung auf der finca zu relevanten Themen.</p> <p>Trends und Prävention im Vergleich D – GR</p> <p><b>Gesellschaftspolitische Inhalte</b></p> <p>Integration ins Berufsleben</p>	2

# Tag 3

## Thema: Resilient durch Achtsamkeit 1

Zeit	Inhalte und Lernziele	Methoden	UE tgl. 8 UE = 6 Zeit-std
07.30-09.00 Uhr	<p>Walk und Meditation zum Sonnenaufgang plus sanfte Übungen</p> <p>Verschiedene Atemtechniken für verschiedene Situationen kennenlernen, auf Sinnes-eindrücke achten und differenziert wahrnehmen.</p> <p>-Wechsel-atmung (Anuloma Viloma)</p> <p>-3 Raum Atmung</p> <p>-Ujjayi Atmung</p>	Übungen in der Gruppe, jeder übt für sich	2
	Frühstücks Pause		
10.30-11.15 Uhr	<p>Ankommen, loslassen, Verspannungen lösen. Eine ausführliche Anfangs-entspannung.</p> <p><b>Praktische Übungen am Arbeitsplatz</b></p>	Geführte Entspannung durch Yogalehrer	1
11.15--12.00 Uhr	<p>Verschiedene Asanas/ praktische Übungen aus dem Hatha Yoga.</p> <p>Gedanken beruhigen, fokussieren, gewahr werden über den Moment. Stress, Unruhe oder Angst abzubauen. Körperliches Wohlbefinden und Vitalität.</p> <p><i>1. Asanas werden vom Lehrer präsentiert.</i></p> <p><i>2. Asanas werden mit Ansage des Lehrers in gesunder Ausrichtung eingeübt.</i></p> <p><i>3. Asanas werden mit geschlossenen Augen ausgeführt.</i></p>	Übungen in der Gruppe, jeder übt für sich	1
12.00—12.45 Uhr	<p><b>Asana Praxis</b></p> <p>Bedeutung einzelner Yoga Übungen Teil 1 praktische Erfahrungs-Analyse</p>	Übungen in der Gruppe, jeder übt für sich	1
16.30—17.15 Uhr	<p>Sich Fühlen und Spüren im bewussten Einsatz der Sinnesorgane. (Element Luft-Sinnesorgan Haut)</p> <p>Zurückziehen der Sinne.</p> <p>Körperliche Übung in Achtsamkeit führt zu Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz, sowie zu Akzeptanz und Mitgefühl für Andere.</p>	Gruppen Übungen	1
17.30—19.00 Uhr	<p>Yoga und Achtsamkeit im Beruf-Yoga am Schreibtisch</p> <p>Yoga gezielt in den beruflichen Alltag integrieren</p> <p>Was ist Stress?</p> <p>Vortrag und Erfahrungswerte der TN</p> <p>Gesundheitspolitik: Macht Stress krank?</p> <p>Stressbedingte Gesundheitsgefahren: vegetative, psychische und körperliche Belastungsreaktionen</p> <p>Auswirkungen auf Wirtschaft und Gesellschaft (Fehlzeiten aufgrund physischer und psychischer Beschwerden etc.)</p> <p>Stress damals und heute - von akuter Bedrohung zur Reaktion auf die Anforderungen einer schnelllebigen Gesellschaft</p> <p><b>Integration ins Berufsleben</b></p>	<p><b>Integration ins Berufsleben</b></p> <p>Vortrag</p>	2

## Tag 4

### Thema: Resilient durch Achtsamkeit 2

Zeit	Inhalte und Lernziele	Methoden	UE tgl. 8 UE = 6 Zeit-std
09.30-10.15 Uhr	Atmung im Yoga: Bauchmuskulatur und Atem-Hilfsmuskulatur aktivieren. Anatomie des Atmens verstehen. (Schautafel) Mit vollem Körper-Einsatz atmen, Energie spüren und erzeugen	Übungen in der Gruppe, jeder übt für sich	1
10.30-11.15 Uhr	Vorbeugen. Stehende Vorbeuge, sitzende und kniedende Vorbeuge, liegende Vorbeuge: kleines Päckchen. (Element Feuer-Sinnesorgan Augen) Geduld und Hingabe entwickeln. Nach innen sehen und Zufriedenheit entwickeln.	Übungen in der Gruppe, jeder übt für sich	1
11.15-12.00 Uhr	Achtsam mit dem eigenen Körper umgehen Vortrag über Yoga und die Sinne Kleine Theorieeinheit (Erläuterungen der psychophysischen Wirkzusammenhänge von Stress und Entspannung) Kurze Pausen nutzen, um körperlich und geistig wieder innere Balance und Stabilität zu finden, um den beruflichen Herausforderungen stressfrei zu begegnen.	Vortrag	1
12.00-12.45 Uhr	Traumreise Entspannen, Loslassen Klänge entstehen lassen, entweder durch den eigenen Mund oder mit einfachen Klanginstrumenten. Kleine Entspannungsübungen für die Mittags-pause	Übungen in der Gruppe, jeder übt für sich	1
15.45-17.15 Uhr	Vergleich der unterschiedlichen Definitionen von Gesundheit. Herausarbeitung und Gegenüberstellung der indischen Ansätze die im (Berufs-) Alltag implementiert werden können. Vortrag über Gesundheitspolitik heute Ganzheitlicher Ansatz: Vergleich von verschiedenen Systemen und deren Definition von Gesundheit und Stress.	Vortrag Gesellschaftspolitische Inhalte	2
17.30-19.00 Uhr	<b>Asana Praxis</b> Bedeutung einzelner Yoga Übungen Teil 2 praktische Erfahrungs-Analyse Aktivierung: Einzelne Übungen des Sonnengruß (Surya Namaskar) kennenlernen. Gesunde Ausrichtung des Körpers.	Übungen in der Gruppe, jeder übt für sich mit Anleitung	2

## Tag 5

### Thema: Übungen für zu Hause und am Arbeitsplatz

Zeit	Inhalte und Lernziele	Methoden	UE tgl. 8 UE = 6 Zeit-std
09.30-10.15 Uhr	Bedeutung einzelner Atem Übungen praktische Erfahrungs-Analyse Pranayama (Atemübungen)	Übungen in der Gruppe, jeder übt für sich	1
10.30-11.15 Uhr	WH Sonnengruß Eine dynamische Yoga Übung zum Aufwärmen, um Energien zum Fließen zu bringen, den ganzen Körper zu aktivieren	Übungen in der Gruppe, jeder übt für sich	1
11.15-12.45 Uhr	Der Sinn des Schmeckens und Riechens Element Wasser und Element Erde Aus den eigenen Ressource schöpfen.	Vortrag Öko Anbau im Vergleich D-GR und Integration- Rundgang mit sinnlichen Erfahrungsübungen	2
15.45-17.15 Uhr	Ethische Grundlagen der Yogaphilosophie (Yama und Niyama), unser Sozialverhalten in der Gesellschaft gegenüber anderen Menschen und der Umgang mit uns selbst: Verhaltensregeln für einen stressfreien Umgang mit Familie, Freunden, Kollegen und Klienten.  Reflektionsrunde  Zusammenfassung der Integrationsmöglichkeiten des Gelernten in den (Berufs-)Alltag. Handout mit allen wesentlichen Übungen, die während dem Kurs praktiziert wurden. Aufgaben und Anregungen für die erste Zeit im Beruf nach der Bildungsurlaubswoche.	Abschlussbesprechung  Bekanntgabe des Forums (geschützte Online Gruppe), um das Gelernte zu reflektieren, bzw. Online Meeting um Erfahrenes auszutauschen)	2
17.30-19.00 Uhr	Sukhasana: Aufrechte Sitzhaltung, im Schneidersitz oder Lotussitz: Meditation, um Gelerntes zu verankern.  Etablieren eines festen Sitzes, sich Erdung verschaffen, um den Anforderungen im Beruf gelassen entgegenzusehen.  Element Erde Alle Atem Übungen und Körper-Übungen wiederholen.	Übungen in der Gruppe, jeder übt für sich	2

Gesamt: 40 UE, (1 UE= 45 min.)

davon 32 UE Yoga und Achtsamkeit als berufliche Weiterbildung und 8 UE gesellschaftspolitische Inhalte