

## Modul B: Burnout vermeiden durch Yoga und Meditation

### Seminarprogramm

Sonntag	Anreise
Montag	
8.00 Uhr	Eröffnung und Begrüßung der Teilnehmer, Erläuterung des Wochenprogrammes
08.00 – 09.30 Uhr	Hatha Yoga  Was ist Yoga? Verbesserung der Körperwahrnehmung – Bewusstes Üben von Haltungen (Asana), um Körper und Geist miteinander zu
10.30 – 12.00 Uhr	Emotionale Intelligenz und Selbstwahrnehmung  Was ist emotionale Intelligenz? – Bedeutung emotionaler Intelligenz im Berufsleben? – Wie kann ich meine emotionale Intelligenz steigern? – Selbstwahrnehmung – Achtsam im Hier und Jetzt sein
16.30 – 18.00 Uhr	Yin Yoga  Was ist Yin Yoga? - Gegenüberstellung von Hatha und Yin Yoga – Achtsamkeit in der Yoga-Praxis – Selbstwahrnehmung
18.00 – 19.30 Uhr	Aerial Yoga  Was ist Aerial Yoga? – Wie praktiziere ich Asana sicher im Tuch?

Dienstag	
08.00 – 09.30 Uhr	Hatha Yoga  Asana: Vor- und Rückbeugen, Drehhaltungen, Seitbeugen – Aufrechtes Sitzen und die Wirkung einer bewussten Haltung auf unsere Konzentrationsfähigkeit
10.30 – 12.00 Uhr	Stressoren erkennen und Burnout vermeiden  Was ist Stress? – Mögliche Stressoren – Unterschied positiver und negativer Stress – Auswirkung von Stress auf Körper und Geist – Stressantwort und Entspannungsantwort – Wie kann ich Burnout vermeiden? – Möglichkeiten, mehr Balance ins Leben bringen

16.30 – 18.00 Uhr	Yin Yoga
18.00 – 19.30 Uhr	Aerial Yoga

Mittwoch	
08.00 – 09.30 Uhr	Hatha Yoga Schwerpunkt: Unterer Rücken
10.30 – 12.00 Uhr	Mehr Motivation und Leistungsfähigkeit durch positive Denkmuster  Negative Gedankenmuster erkennen – Arten des negativen Denkens – Negative Gedanken in Positive umwandeln
16.30 – 18.00 Uhr	Yin Yoga
18.00 – 19.30 Uhr	Aerial Yoga

Donnerstag	
08.00 – 09.30 Uhr	Hatha Yoga: Starke Mitte  Körperbau: Bauch- und Rumpfmuskulatur (Core) - Bedeutung einer starken Körpermitte zur Leistungssteigerung und Prävention von Verletzungen – Asana zur Kräftigung der Core-Muskeln
10.30 – 12.00 Uhr	Einführung in die Chakren  Was sind Chakren? – Bedeutung der wichtigsten Chakren – Wie machen sich Blockaden einzelner Chakren bemerkbar? – Wie bringe ich die Chakren wieder ins Gleichgewicht? – Chakra-Test
16.30 – 18.00 Uhr	Yin Yoga
18.00 – 19.30 Uhr	Aerial Yoga

Freitag	
08.00 – 09.30 Uhr	Yin Yoga
10.30 – 12.00 Uhr	Erarbeiten eines Konzeptes zur täglichen Yogapraxis

Teilnahmevoraussetzungen

Der Kurs ist für Teilnehmer ohne Yoga-Erfahrung geeignet. Vorausgesetzt wird jedoch die Bereitschaft, sich täglich einige Stunden körperlich und mental aktiv zu betätigen.