

Modul A: Mehr Konzentration und weniger Stress 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 verbinden
10.30 – 12.00 Uhr	Achtsamkeits-Meditation Was ist Achtsamkeit? – Wie gehe ich achtsam mit mir und meinem Umfeld um? – Wie viel äußere Wahrnehmung fördert die Aufmerksamkeit? – Fokus oder Multi-Tasking im Arbeitsalltag
16.30 – 18.00 Uhr	Yin Yoga Was ist Yin Yoga? - Wie finde ich vollkommene Stille in den Asana – Achtsamkeit in der Yoga-Praxis
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	Meditation: Gedanken beobachten Ankommen im Hier und Jetzt – Wahrnehmung des Körpers und

	der eigenen Gedanken – Erkennen und Vermeiden negativer Gedanken
16.30 – 18.00 Uhr	Yin Yoga
18.00 – 19.30 Uhr	Aerial Yoga

Mittwoch	
08.00 – 09.30 Uhr	Hatha Yoga Asana zur Auflösung von Verpannungen im unteren Rücken (besonders Drehhaltungen)
10.30 – 12.00 Uhr	Stress in Beruf und Alltag reduzieren Was ist Stress? – Unterschied positiver und negativer Stress – Stress durch Yoga abbauen und vorbeugen – Atem als wichtigstes Mittel zur Stress-Regulierung
16.30 – 18.00 Uhr	Yin Yoga
18.00 – 19.30 Uhr	Aerial Yoga

Donnerstag	
08.00 – 09.30 Uhr	Hatha Yoga
10.30 – 12.00 Uhr	Emotional Detox Auswirkungen negativer Emotionen auf unseren Körper – Selbst-Studium: Welche negative Gefühle verspüre ich hin und wieder und wie kann ich mich von diesen befreien?
16.30 – 18.00 Uhr	Yin Yoga
18.00 – 19.30 Uhr	Aerial Yoga

Freitag	
08.00 – 09.30 Uhr	Hatha Yoga

10.30 – 13.30 Uhr	Erarbeiten eines Konzeptes zur täglichen Yogapraxis Zusammenfassung, Verabschiedung
-------------------	--

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.