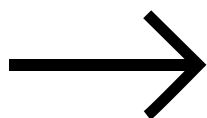




Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Atemtechniken für Beruf und Alltag



| | | |
|-----------------------|---|--------------------------------|
| Seminarnummer | 244907 | Seminar buchen |
| Datum | 09.12.2024 bis 13.12.2024 | |
| Seminarleitung | Martin Henniger | |
| Seminarort | Yogaforum, Rosmarinstr. 12k, 40235 Düsseldorf | |
| Veranstalter | Bildungswerk Stenden Kavalleriestr. 12 40213 Düsseldorf Telefon: 0211 862826-10 E-Mail: info@bildungswerk-stenden.de Web: www.bildungswerk-stenden.de | |

Beschreibung

In herausfordernden Situationen, wenn der Körper verspannt, der Atem stockt und der Geist verwirrt ist, kann Yoga mit seinen Körper- und Atemübungen ein guter Wegbegleiter sein. Wir wollen die mehrere Tausend Jahre alte Erfahrungslehre aus Indien und ihre Adaptionen an den heutigen Menschen kennen lernen und die Werkzeuge zur Stressbewältigung für uns entdecken. Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemtechniken) und nicht zuletzt Meditationsformen bieten das folgende Potential im Umgang mit Stress:

- Wir stärken die Gesundheit und Belastbarkeit unseres Körpers durch Asanas
- Wir lassen Ruhe und Entspannung einkehren durch Pranayama
- Wir erlangen Klarheit des Geistes durch Meditation

Durch eine regelmäßige Praxis stellt sich eine positive Veränderung des Selbsterlebens ein verbunden mit einer gesteigerten Achtsamkeits- und Emotionsregulation.

Wir können die Außen-Welt häufig nicht verändern, aber wir lernen über die verfeinerte Selbstwahrnehmung unsere Innen-Welt besser kennen und erlernen Techniken, mit denen wir positiv auf diese Innen-Welt einwirken können. Wir erleben Selbstwirksamkeit und steigern unsere Resilienz. So können wir die Herausforderungen in Beruf und Alltag besser meistern und bleiben gleichzeitig entspannt und klar.



Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Atemtechniken für Beruf und Alltag



Details

Montag, 9.12.2024 (7 UStd.)

| | |
|-------------------|---|
| 9:30 – 11:00 Uhr | Begrüßung, Erwartungsabfrage, Kennenlernen Das Konzept von Atem und Prana im Yoga (Teil I) |
| 11:15 – 12:45 Uhr | Praxis: Atemorientierte Körperpraxis (Asanas – Schwerpunkt: Flow) |
| 13:45 – 15:15 Uhr | Theorie und Praxis: Vorstellung einer praktischen Atemübung aus dem Hatha-Yoga (Pranayama – Schwerpunkt: ausgleichende Atemübungen) |
| 15:30 – 16:15 Uhr | Theorie und Praxis: Angeleitete Atemmeditation |

Dienstag, 10.12.2024 (7 UStd.)

| | |
|-------------------|---|
| 9:30 – 11:00 Uhr | Das Konzept von Atem und Prana im Yoga (Teil II) |
| 11:15 – 12:45 Uhr | Praxis: Atemorientierte Körperpraxis (Asanas – Schwerpunkt: Arbeiten mit Hilfsmitteln) |
| 13:45 – 15:15 Uhr | Theorie und Praxis: Vorstellung einer praktischen Atemübung aus dem Hatha-Yoga (Pranayama – Schwerpunkt: anregende Atemübungen) |
| 15:30 – 16:15 Uhr | Theorie und Praxis: Angeleitete Atemmeditation |

Mittwoch, 11.12.2024 (7 UStd.)

| | |
|-------------------|--|
| 9:30 – 11:00 Uhr | Was ist Hatha-Yoga? |
| 11:15 – 12:45 Uhr | Praxis: Atemorientierte Körperpraxis (Asanas – Schwerpunkt: klassischer Hatha-Yoga) |
| 13:45 – 15:15 Uhr | Theorie und Praxis: Vorstellung einer praktischen Atemübung aus dem Hatha-Yoga (Pranayama – Schwerpunkt: Kühlende und beruhigende Atemübungen) |
| 15:30 – 16:15 Uhr | Theorie und Praxis: Angeleitete Atemmeditation |

Donnerstag, 12.12.2024 (7 UStd.)

| | |
|-------------------|---|
| 9:30 – 11:00 Uhr | Energiebahnen und -zentren im Yoga |
| 11:15 – 12:45 Uhr | Praxis: Atemorientierte Körperpraxis (Asanas – Schwerpunkt: Energielenkung) |
| 13:45 – 15:15 Uhr | Theorie und Praxis: Vorstellung einer praktischen Atemübung aus dem Hatha-Yoga (Pranayama – Schwerpunkt: Kräftigende Atemübungen) |
| 15:30 – 16:15 Uhr | Theorie und Praxis: Angeleitete Atemmeditation |

Freitag, 13.12.2024 (7 UStd.)

| | |
|-------------------|--|
| 9:30 – 11:00 Uhr | Einführung in die Grundprinzipien von Ashtanga-Yoga |
| 11:15 – 12:45 Uhr | Praxis: Atemorientierte Körperpraxis (Asanas – Schwerpunkt: Ashtanga-Yoga) |
| 13:45 – 15:15 Uhr | Theorie und Praxis: Vorstellung einer praktischen Atemübung aus dem Hatha-Yoga (Pranayama – Integriertes Atemprogramm) |
| 15:30 – 16:15 Uhr | Zusammenfassung, Austausch, Hinweise für den Alltag, Hand-outs |

Gesamt 35 Ustd./ 5,00TT



Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Atemtechniken für Beruf und Alltag



Seminar buchen

