

Kursleitung

Stephanie Schönberger

Yoga-Lehrerin (BDY/EYU), Autorin, Leiterin der Yoga-Lehrerausbildung bei Paracelsus Kempten, Rieden bei Kaufbeuren

Teilnehmerkreis

alle Berufsgruppen

Teilnehmerzahl

18 Personen

Termin

Montag, 11.11.2019, 12:30 Uhr bis
Mittwoch, 13.11.2019, 13:00 Uhr

Kursgebühr

385,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
285,00 € inkl. Verpflegung

Anmeldung und Information

Bildungswerk Irsee
Klosterring 4
87660 Irsee

Tel.: +49 (0)8341 906-608 oder -604
Fax: +49 (0)8341 906-605
E-Mail: info@bildungswerk-irsee.de



MIT ALLEN SINNEN

Veranstaltungsort

Kloster Irsee
Schwäbisches Tagungs- und Bildungszentrum
Klosterring 4
87660 Irsee
Tel.: +49 (0)8341 906-00

Sie erreichen Kloster Irsee

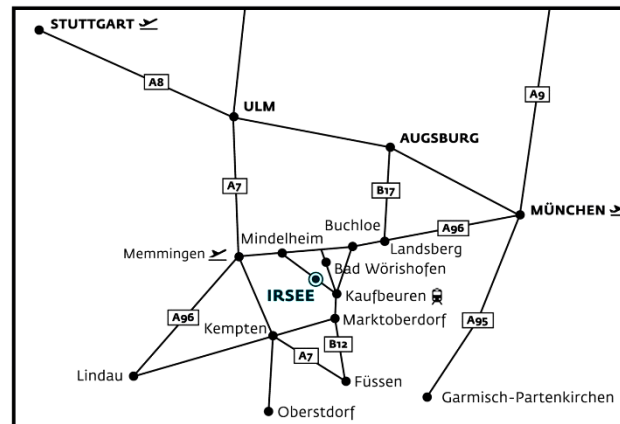
mit dem Auto

Von Norden wie von Süden über die A7 Ulm-Kempten, bei Memmingen auf die A96 Richtung München bis zur Ausfahrt Bad Wörishofen, hier Richtung Kaufbeuren.

Von München und Augsburg aus in einer Stunde über die A96. Ab Ausfahrt Jengen/Kaufbeuren weiter auf der B12 bis zur Ausfahrt Germaringen/Neugablonz/Pforzen/Irsee.

mit der Bahn

Das von Irsee 7 km entfernte Kaufbeuren verfügt über günstige Zugverbindungen von und nach Augsburg, München und Zürich.



Stand: 27.09.2019

Bildungswerk Irsee

www.bildungswerk-irsee.de

Yoga - Ein Weg zu mehr Gesundheit und Gelassenheit

Kurs 25/19

11.11.2019 - 13.11.2019
Kloster Irsee



Bildungswerk des Bayerischen Bezirkstags

Allgemeinpsychiatrie

Yoga - Ein Weg zu mehr Gesundheit und Gelassenheit (Kurs 25/19)

Yoga ist Philosophie, Psychologie, Übungspraxis und Lebensweise in einem, hat seine Ursprünge in Indien und ist über 2500 Jahre alt. Dennoch ist Yoga in seiner Zielsetzung hochaktuell, denn es zeigt uns einen Weg, wie wir in einer zunehmend komplizierter erscheinenden Welt zufriedener und gelassener leben sowie auf körperlicher, geistiger und psychisch/seelischer Ebene gesünder werden bzw. unsere Gesundheit unterstützen können.

Yoga verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, will Blockaden auf körperlicher, energetischer und psycho-mentaler Ebene lösen und Sicht- sowie Verhaltensweisen verändern helfen. Dafür verfügt Yoga über ein großes Repertoire an Mitteln und Methoden, die dazu beitragen können, dieses Ziel zu erreichen: die Körperhaltungen (Asanas), die Atemlenkung (Pranayama), die Meditation, das Studium von Weisheitstexten, die Rezitation von Mantrien und unser Geist. Mit dieser differenzierten und ganzheitlichen Palette von Möglichkeiten eignet sich Yoga für jeden Interessierten und ermöglicht es, insbesondere im Gesundheitswesen heilsame Erfahrungen zu machen. In der psychiatrischen Praxis ist Yoga ein besonderes Angebot, da es sich auf die gesunden Anteile des Menschen stützt und auch indirekt heilsam wirken kann.

In diesem Seminar versuchen wir, ein Verständnis dafür zu bekommen, wo und wie Yoga einen Heilungsprozess anregen, unterstützen oder auch präventiv wirken kann. Dazu betrachten wir einerseits, wer und was im yogischen Verständnis Verursacher von Stress und Krankheiten ist und wie man die Ideen und Methoden des Yoga in seinen Alltag integrieren kann, um besser und bewusster mit den Anforderungen des Lebens zurecht zu kommen. Zudem sollen die Wirkweisen des Yoga mit praktischen Übungen immer wieder ganz unmittelbar erfahrbar gemacht werden.

Montag, 11.11.2019

- 12:30 Uhr **Begrüßung** im Foyer
Dr. Stefan Raueiser
Leiter Bildungswerk
Mittagessen
- 14:00 Uhr **I. Vorstellung des Seminarinhalts**
II. Was ist Yoga?
Kurze Einführung in die Geschichte des Yoga, seiner Absichten, Ziele und Grenzen.
- 15:30 Uhr Kaffeepause
- 16:00 bis 17:30 Uhr **III. Die Mittel und Methoden des Yoga – eine Übersicht**
a) Körperübungen (Asana-Praxis)
b) Atembeobachtung und Atemlenkung (Pranayama)
c) Stilleübungen (Meditation)
d) Weisheitstexte wie das Yoga-Sutra
Praxisteil
Yoga-Methoden erleben und erfahren
- 18:00 Uhr Abendessen

Dienstag, 12.11.2019

- 07:00 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr **IV. Unser Körper und sein eiliger Geist**
a) Das Körperverständnis im Yoga
b) Der eilige Geist, seine Gedanken und die Gefühle
- 10:30 Uhr Kaffeepause

Fortsetzung Dienstag, 12.11.2019

- 11:00 Uhr **V. Künftiges Leid vermeiden – Yoga in den Alltag, ins Leben integrieren**
Das gute Gefühl – oder: Was uns handeln lässt
Praxisteil
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 14:00 Uhr **V. Fortsetzung**
a) Was uns Handeln lässt.
b) Was uns im yogischen Verständnis krank macht.
- 15:30 Uhr Kaffeepause
- 16:00 bis 17:30 Uhr **V. Fortsetzung**
a) Wer oder was ist gesund?
b) Yoga in den Alltag integrieren – der Acht-Punkte-Plan
Praxisteil
- 18:00 Uhr Abendessen

Mittwoch, 13.11.2019

- 07:00 Uhr Frühstück
- 08:30 Uhr **Gesund werden, heil bleiben – Yoga im Beruf und im Alltag**
a) Der Acht-Punkte-Plan – Fortsetzung
b) eine Frage der inneren Haltung
- 10:00 Uhr Kaffeepause
- 10:30 Uhr **Weiterführung des Themas/Fragerunde**
- 12:00 Uhr Mittagessen

(Änderungen vorbehalten)

Hinweis:

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!