Curriculum

Bildungsurlaub / Intensivkurs:

Yoga und Meditation für den Start ins neue Jahr

Dozentin: Satya Melissa Wevelsiep

Kursnummer	226-3104
Termin	18.01.2027 bis 22.01.2027
Schulungsort	vhs Schwerte, Am Markt 11, Raum 8
Kursdauer	montags bis freitags, täglich von 10:00 bis 16:30 Uhr, entspricht 30 Unterrichtsstunden á 45 Min. incl. 1 Stunde Mittagspause
Zielgruppe	interessierte Menschen aus allen Berufsgruppen, Alter: 18 bis 70
Kursziel	Meditation, den stillen Raum verinnerlichen - Yogaübungen für die eigene Mitte gewinnen - Weite im eigenen Atem erleben - Neuanfang und Kreativität im Berufs/Alltag entfalten lassen
Zugangs-Voraussetzungen	keine gravierende körperliche Einschränkung! Nach Rücksprache jedoch mit Ausnahmeregelung möglich
Inhalte	Übungen-Anleitungen für das Gelingen der Körperhaltung in der Meditation - Gedanken und Geist zur Ruhe bringen - Achtsamkeitspraxis, um Raum im Kopf zu schaffen und Platz für neue Ideen zu machen - Warm Ups - Einführung in Pranayama (Atemtechniken) Herzöffnende Yoga-Sequenzen, die Mut und Offenheit fördern - Yogastellungen für Gleichgewicht und Kraftaufbau für Neubeginn Inhalte werden auf Bedürfnisse und Verfassung der Teilnehmenden angepasst

Tagesablauf

Tag 1:	Ankommen, Dehn-Streckübungen, Atemübungen, Einführung in die Woche: Wege, die mich zu mir führen, den Körper erfrischen und Raum schaffen, das Bewusstsein für den inneren Atem erfahren, zwischendurch entspannen und für den Alltag, für den Beruf wieder Ressourcen gewinnen, sich öffnen, Neues entdecken, anfangen sich neu zu finden und Kreativität zu zeigen.
Tag 2:	Ankommen, Dehn-Streckübungen, Thema Meditation, Sitzhaltungen für die Meditation vorbereiten, Meditation einüben und die Stille des inneren und des äußeren Raums in Erfahrung bringen, Einheit aufbauen: Körper, Geist und Atem, Warmup, Sonnengrüße (Surya Namaskar), Sequenzen einüben, Yogastellungen für Gleichgewicht.
Tag 3:	Ankommen, Körperübungen, Meditation, zu Ruhe und Zentriertheit gelangen, Atemübungen, Warm-Up, Yogastellungen (Asana), Karana: Tanz der Wirbelsäule, Herzöffnende Bewegungen, Mut finden Weite zu erleben, den Druck, „sich sofort optimieren zu müssen“auflösen lassen, Freiheit der Neuerfindung, indem der Raum für Neugier und Kreativität geöffnet wird, Visionen und Kraft für den Alltag sammeln.

Tag 4:	Ankommen, Übungen für eine harmonische Atmung, Körperübungen, Meditation, Warm-Up, neue Yogastellungen, Rückbeugen (Herzöffner wie Kobra, Kamel, Schulterbrücke), die emotional befreiend wirken und für neue Möglichkeiten öffnen. Ausprobieren und üben, neue Sitzpositionen entwickeln, Tanz der Wirbelsäule, zwischendurch Entspannungsphasen
Tag 5:	Ankommen, bewusst Atmen, in geschmeidige, leichte Körperbewegungen kommen, Meditation, Yogastellungen (wie Krokodil, um die Wirbelsäule zu neutralisieren, liegender Schmetterling), Wiederholungen, Entspannungsphasen, bunte Stille, sich mit Farben verbinden und sie visualisieren, Wunschprogramm, Feedback