

Curriculum

Bildungsurlaub / Intensivkurs:

Yoga und Meditation - Körper, Gefühl und Klang

Dozentin: Satya Melissa Wevelsiep

Kursnummer	223-3102
Termin	22.01.2024 bis 26.01.2024
Schulungsort	vhs Schwerte, Am Markt 11, Raum 8 + 11, Einheiten draußen an der Ruhr
Kursdauer	montags bis freitags, täglich von 10:00 bis 16:30 Uhr, entspricht 30 Unterrichtsstunden á 45 Min. incl. 2 Stunden Mittagspause
Zielgruppe	interessierte Menschen aus allen Berufsgruppen, Alter: 18 bis 67
Kursziel	Verschiedene Formen der Meditation verinnerlichen - Mut zum eigenen Singen aufbauen - Yogaübungen für den Alltag gewinnen - Wissen um den eigenen Atem ergründen
Zugangs- Voraussetzungen	keine gravierende körperliche Einschränkungen! Nach Rücksprache jedoch mit Ausnahmeregelung möglich
Inhalte	Übungen-Anleitungen für das Gelingen der Körperhaltung in der Meditation - Gedanken und Geist zur Ruhe bringen - Rezitation unterschiedlicher Mantrén (Gesang oder Gebet mit dem Herzen) - Warm Ups - Einführung in Pranayama (Atemtechniken), verschiedene Yogastellungen, Durchatmen - und Spüren, im (Berufs)-Alltag lasse ich mich innerlich bereichern und beglücken

Tagesablauf

Tag 1:	Ankommen, Dehn-Streckübungen, Atemübungen, Einführung in die Woche: Wege, die mich zu mir führen, in die eigene Stimme bringen, den Körper erfrischen und gesund halten, das Bewusstsein für den inneren Atem erfahren, zwischendurch entspannen, für den Alltag und Beruf wieder Ressourcen gewinnen und sich stabilisieren
Tag 2:	Ankommen, Dehn-Streckübungen, Thema Meditation, Sitzhaltungen für die Meditation vorbereiten, Meditation einüben, in den Gesang kommen, Mantrén und die Möglichkeiten der Verbindung, Yogastellungen, Einheit aufbauen: Körper, Geist und Atem
Tag 3:	Ankommen, Körperübungen, Meditation, Atemübungen, Warm-Up, Yogastellungen (Asana), Karana: Tanz der Wirbelsäule, Mantra- und Klangyoga
Tag 4:	Ankommen, Übungen für eine bessere Atmung, Körperübungen, Meditation, Warm-Up, neue Yogastellungen, Ausprobieren und üben, neue Sitzpositionen entwickeln, Tanz der WS, Mantrasingen, zwischendurch Entspannungsphasen
Tag 5:	Ankommen, Atmen und in Körperbewegungen kommen, Meditation, Mantrasingen, Yogastellungen, Wiederholungen, Entspannungsphasen, Wunschprogramm, Feedback