

Curriculum

Bildungsurlaub / Intensivkurs:

Zweierlei Yoga für eine gesunde Haltung im (Berufs)alltag

Dozentin: Satya Melissa Wevelsiep

Kursnummer	124-3103
Termin	17.06-21.06.2024
Schulungsort	vhs Schwerte, Am Markt 11, Raum 8 + 11 sowie 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	gesunde Haltung und mehr Lebensfreude im Berufsleben und im Alltag - Vitalisierung, Energieaufbau für Körper und Geist!
Zugangs- Voraussetzungen	keine gravierende körperliche Einschränkung! Nach Rücksprache jedoch mit Ausnahmeregelung möglich
Inhalte	Übungen und Anleitungen, um die Wirbelsäule aufzurichten, Blockaden zu beseitigen und Bewegungsmuster dauerhaft zu verbessern, Tiefenentspannung, Stressabbau, Gleichgewichts- und Konzentrationsübungen, Meditationsformen Inhalte werden auf Bedürfnisse und Verfassung der Teilnehmenden angepasst

Tagesablauf

Tag 1:	Ankommen, Dehnen und Strecken, Atemübungen, Sonnengrüße oder Warm-Up Einführung in die Woche: Mix aus Entspannung, es sich gut gehen lassen und Handwerkszeug für gesunde Haltung im Berufsalltag und gestärkten Stützapparat
Tag 2:	Ankommen, Dehnen und Strecken, Atemübungen, Sonnengrüße oder Warm-Up, Yogastellungen, Kurze Entspannungsphasen, Wahrnehmungsübungen, Tiefenentspannung und „Sommerreise“, Meditation
Tag 3:	Ankommen, PMR (Progressive Muskelrelaxation), Dehnen, Strecken, Atemübungen, Sonnengrüße oder Warm-Up, weitere Yogastellungen, Gleichgewichtsübungen
Tag 4:	Ankommen, Dehnen und Strecken, Atemübungen, Sonnengrüße mit Variation oder Warm-Up, weitere Yogastellungen, Hand-Stellungen, Hand-Yoga
Tag 5:	Ankommen, Körper-Geist-Atemverbindung, Dehnen und Strecken, Koordinierungsübungen, Atemübungen, Sonnengrüße oder Warm-Up, Wiederholungen, Wunschprogramm, Feedback