

## Hatha Yoga: gelassener werden, Energie sammeln und innere Ruhe finden

Ein wesentliches Prinzip im Yoga ist Anspannen und Entspannen. Werden beide Elemente im richtigen Verhältnis eingesetzt, so bewirken sie einen effektiven Stressabbau. Dieser Bildungsurlaub lädt Sie ein, Techniken aus dem Hatha-Yoga kennenzulernen, die Ihre geistige und körperliche Balance fördern, neue Energie zu schöpfen und zur Ruhe zu kommen.

Verschiedene Körperhaltungen (Asanas), fließende Bewegungen und Dehnungen werden mit bewusst eingesetzter Atmung kombiniert. Dies bewirkt die Stärkung der inneren und äußeren Kräfte und führt zu Wohlbefinden für den Körper und tiefe Entspannung für den Geist. Kurze Meditationen und Entspannungstechniken verbessern die Konzentration und fördern die Körperwahrnehmung und die Achtsamkeit.

Das Erlernen dieser Methoden unterstützt Sie nachhaltig im Sinne eines regenerativen Stressmanagements, wenn Sie die Elemente aus dem Hatha-Yoga in Ihren Alltag integrieren. In Ihren Seminarunterlagen erhalten Sie hierzu Tipps und Anregungen.



Bildungsurlaub vom 22. März bis 26. März 2021  
Akademie am Meer, Klappholttal, List auf Sylt

## Zu meiner Person:

In meiner langjährigen beruflichen Tätigkeit als Bewegungs- und Physiotherapeutin bringe ich Menschen immer wieder in Kontakt mit ihrem Körper. Ich gebe Einzelstunden, leite Workshops und Bildungsurlaube. Durch verschiedene Weiterbildungen im Bewegungsbereich, insbesondere meine Ausbildung zur Yogalehrerin, habe ich mir die Möglichkeit erarbeitet, den Teilnehmenden ein ganzheitliches Angebot für mehr Beweglichkeit, Entspannung und Lebensfreude zu machen. Körperwahrnehmung, bewusste Atmung und einfach nur Freude an Bewegung stehen im Mittelpunkt meiner Arbeit. Bewusster Umgang mit sich selbst im Beruf und im Alltag ist der erste Schritt zu mehr Entspannung und Stressbalance..



*"Nur, wenn du weißt, was du tust, kannst du tun, was du willst." Moshe Feldenkrais*

Angela Reif-Matzat  
Bewegungs- und Physiotherapeutin  
Yogalehrerin

## Die Bildungsstätte Akademie am Meer

Klappholtal, die Akademie am Meer, liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft. Träger der Institution ist der gemeinnützige Verein „Nordseeheim Klappholtal e.V.“.

### Anreise

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholtal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung.

### Unterkünfte und Mahlzeiten

Die Seminarteilnehmer wohnen in einfachen, aber behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern. Nur einige Quartiere haben WC und Dusche in unmittelbarer Nähe. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet, das 7,5 ha umfasst. An der Rezeption im Verwaltungsgebäude liegen die Zimmerschlüssel für Sie bereit. Am Abreisetag räumen Sie bitte die Zimmer bis 10.00 Uhr. Soweit nicht im Programm anders vermerkt, steht das Frühstück von 7.30 Uhr bis 10.00 Uhr, das Mittagessen von 12.00 Uhr bis 14.00 Uhr, das Abendessen von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr im Haus Uthland bereit.

Es besteht die Möglichkeit zusätzliche Aufenthaltstage vor oder nach dem Seminar direkt bei der Verwaltung der Akademie zu buchen ( Tel. 04651 9550 oder [info@akademie-am-meer.de](mailto:info@akademie-am-meer.de)).

Ebenso können Fahrräder in der Verwaltung bis 10.00 Uhr geliehen werden für 8,- € pro Tag.



Fotos: Blick in einen Seminarraum

Unterkünfte



## Anmeldung und Teilnahme

Die Kursgebühr für die Teilnahme an dem Seminar beträgt 425,- €. Hinzu kommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 66,- € pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 12,- € pro Übernachtung. Zusätzlich ist eine Kurtaxe von 1,50 € pro Tag fällig.

**Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung der Teilnehmenden.**

Bitte melden Sie sich mit den folgenden Daten

**Name**

**Anschrift**

**Geburtsdatum**

**Telefonnummer** (gern auch Mobilnummer für Rückfragen)

**Emailadresse** (zum schnellen Informationsaustausch)

**gewünschte Art der Unterbringung** (Einzelzimmer/Doppelzimmer/Mehrbettzimmer)

**evtl. körperliche Einschränkungen und Diätvorgaben**

an.

Die Anmeldeadresse lautet:

Schmidts Bürodienste

Jörg Schmidt

Dionysiusstraße 30

27576 Bremerhaven

[kontakt@schmidts-buerodienste.de](mailto:kontakt@schmidts-buerodienste.de)

Tel. 0160 7680 701

**Anmeldeschluss ist der 22. Januar 2021.**

Sie erhalten nach Ihrer Anmeldung eine Bestätigung der Anmeldung (zur Vorlage beim Arbeitgeber). Die Abrechnung der Kursgebühren und der Kosten für Unterkunft und Verpflegung erfolgt nach dem Anmeldeschluss.

Unter der oben genannten Adresse erhalten Sie auch Auskünfte auf Ihre Fragen im Zusammenhang mit diesem Bildungsurlaub.

## MONTAG

15.00 Uhr – 16.30 Uhr	Begrüßung und Kennenlernen im Partnerinterview	50. Min.
	Einführung in den Verlauf der Woche	10 Min.
	Bisherige Yogaerfahrungen und besondere Anliegen	30 Min.

## PAUSE

16.45 Uhr – 18.15 Uhr	Yogastunde zum Ankommen mit Abschlussentspannung	90 Min.
-----------------------	--	---------

## Ab 18.15 Uhr ABENDESSEN

## DIENSTAG

### 8.00 Uhr – 9.00 Uhr FRÜHSTÜCK

9.00 Uhr – 10.00 Uhr	Begrüßung und Ankommen mit Musik und Bewegung	30 Min.
	Tagesübersicht	15 Min.
	Brainstorming: Was ist Yoga?	15 Min.
10.00 Uhr – 10.30 Uhr	Vortrag: Theoretische Einführung in die Grundlagen des Hatha-Yogas Geschichtlicher Überblick, Philosophische Aspekte, Entwicklung bis Heute	30 Min.

### PAUSE

10.45 Uhr – 12.15 Uhr	Einführung in die Yoga-Praxis	90 Min.
-----------------------	-------------------------------	---------

### MITTAGSPAUSE

14.00 Uhr – 14.30 Uhr	Geleitete Tiefenentspannung > Ankommen in den Nachmittag	30 Min.
14.30 Uhr – 15.30 Uhr	Vortrag: Die psychophysischen Wirkungszusammenhänge von Stress und Entspannung Austausch zum Thema Stressoren im Alltag und deren psychophysischen Zusammenhänge	60 Min.

### PAUSE

15.45 Uhr – 17.15 Uhr	Yogabreathwalk in der Natur mit bewusster Atem- und Schrittführung sowie Abschlussentspannung	90 Min.
-----------------------	---	---------

### Ab 18.00 Uhr ABENDESSEN

20:00 Uhr – 22:00 Uhr	Gemeinsamer Abendspaziergang mit Gesprächen zur persönlichen Wahrnehmung der gesellschaftlichen Entwicklungen	
-----------------------	---	--

## MITTWOCH

### 8.00 Uhr – 9.00 Uhr FRÜHSTÜCK

9.00 Uhr – 9.30 Uhr	Begrüßung und Ankommen mit Musik und Bewegung	10 Min.
	Tagesübersicht	10 Min.
	Vortrag: „Pranayama“ – die Kontrolle des Atems	
	Einführung in die Atemtechniken des Hatha-Yogas	10 Min.
9.30 Uhr – 10.30 Uhr	Praxis: Vollständige Yoga Atmung, Wechselatmung, Kapalabhati, Uddjiay	60 Min.

### PAUSE

10.45 Uhr – 12.15 Uhr	Yoga Praxis unter besonderer Berücksichtigung zielgesetzter Atmung Einführung in Sonnengrüße	90 Min.
-----------------------	---	---------

### 12.30 Uhr – 13.30 Uhr MITTAGESSEN

14.00 Uhr – 14.30 Uhr	Geleitete Anfangsentspannung: Reise zu den Chakren	30 Min
14.30 Uhr - 15.30 Uhr	Vortrag: Die Chakren und ihre Bedeutung für ihre psychophysische Gesundheit	30 Min

### Pause

15.45 Uhr – 17.15 Uhr	Vertiefung der Yogapraxis, Scherpunkt Chakren	90 Min
-----------------------	---	--------

### Ab 18.00 Uhr ABENDESSEN

19.00 Uhr – 20.30 Uhr	Yogabreathwalk mit anschließender Tiefenentspannung	90 Min
-----------------------	---	--------

### Pause

20.45 Uhr – 22.15 Uhr	Dienst an der Gemeinschaft in der Gesellschaft: Von der Nachbarschaftshilfe bis zum Ehrenamt Impulsreferat (10 min.) mit anschließender offener Diskussionsrunde Abschluss: Vorschau auf den nächsten Tag , Blitzlicht	
-----------------------	--	--

## DONNERSTAG

### 8.00 Uhr – 9.00 Uhr FRÜHSTÜCK

9.00 Uhr – 10.30 Uhr	Begrüßung und Ankommen mit Musik und Bewegung	30 Min.
	Tagesübersicht	10 Min.
	Vortrag und Erfahrungsaustausch: Was ist Meditation?	30 Min.
	Geleitete Sitzmeditation	10 Min.
	Erfahrungsaustausch in Kleingruppen	10 Min.

### PAUSE

10.45 Uhr – 12.15 Uhr	Vertiefung der Yogapraxis: „Fließende Bewegungsabläufe“ und insbesondere Wiederholung der Sonnengrüße mit bewusster Atemführung	90 Min.
-----------------------	--	---------

### MITTAGESSEN

14.00 Uhr – 15.30 Uhr	Geleitete Anfangsentspannung: Reise zu den Chakren	20 Min.
	Vortrag: Ernährung und Hatha-Yoga mit anschließendem Austausch in Kleingruppen	40 Min.
	Wiederholung von Atemtechniken	30 Min.

### PAUSE

15.45 Uhr – 17.15 Uhr	Vertiefung der Yoga Praxis: Asana / Vinyasa / Meditation	90 Min.
17.15 Uhr – 17.30 Uhr	Austeilen der Fragebögen zur Qualitätssicherung und Berichtspflicht	15 Min.

### Ab 18.00 Uhr ABENDESSEN

20.00 Uhr – 20.30 Uhr	Abendmediation und Tiefenentspannung	30 Min.
-----------------------	--------------------------------------	---------

### Pause

20.45 Uhr – 22.15 Uhr	Dienst an der Gemeinschaft in der Gesellschaft: Wo und wie engagiere ich mich? Impulsreferat (10 min.) mit anschließender offener Diskussionsrunde Abschluss : Blitzlicht und Vorschau auf den nächsten Tag, Aushändigen der Fragebögen zur Qualitätssicherung	
-----------------------	--	--

## FREITAG

### 8.00 Uhr – 9.00 Uhr FRÜHSTÜCK

9.00 Uhr – 9.45 Uhr	Begrüßung und Ankommen mit Musik und Bewegung	30 Min.
	Zeit für Kritik und offene Fragen	15 Min.
9.45 Uhr – 10.30 Uhr	Feedback der Woche: Was nehme ich mit? Was glaube ich in den Alltag integrieren zu können? Wie setze ich das um?	45 Min.

### PAUSE

10.45 Uhr – 12.15 Uhr	Ausklang mit Yogapraxis	60 Min.
	Aushändigung der Teilnahmebescheinigungen und Einsammeln der Fragebögen	30 Min.

### MITTAGESSEN und Verabschiedung

### ABREISE