

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 24. Oktober bis 28. Oktober 2022
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).

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 67,- € 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 an:

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

Die Anmeldeadresse lautet:

Schmidts Bürodienste

Jörg Schmidt

Dionysiusstraße 30

27576 Bremerhaven

kontakt@schmidts-buerodienste.de

Tel. 0160 7680 701

Anmeldeschluss ist der 26. August 2022.

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 Sonnengröße 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