



Vitality - Studio für Gesundheit & Training

*wir setzen auf Qualität & Atmosphäre!*

# Konzeptioneller Entwurf

## **Kurstitel:**

Auszeit Yoga Wochenende zur Stressbewältigung und Entspannung mit zahlreichen Übungen für den Alltag!

## **Umfang und Dauer:**

Der Kurs beinhaltet insgesamt 8 Stunden mit jeweils 60 Minuten Dauer und wird als Kompaktangebot an 2 aufeinanderfolgenden Tagen Samstag/Sonntag angeboten d.h. 2 Tage mit jeweils 4 Kurseinheiten von 60 Minuten!

## **Das Präventionsprinzip:**

Es werden mittels Übungseinheiten zur Förderung von Entspannung wie zum Beispiel: Hatha Yoga, Mudra Atmung, Ujaji Atmung, Bewusstseinstaining die Fähigkeit zur Selbstregulation von psychophysischen Stressreaktionen verbessert und die Fähigkeit im Alltag Stressoren zu erkennen und wahrzunehmen, um dann entsprechend kurze Übungseinheiten zur Entspannung einzubauen.

Die Förderung von Stressbewältigungskompetenzen im Hinblick auf eine Reduzierung von körperlichen Beschwerden wie zum Beispiel Rückenschmerzen, die ausgelöst werden durch Stress und damit verbundene Fehlhaltungen. Stressbewältigung mit Hatha Yoga hilft dabei, dass die Wahrnehmung und Bewusstheit sich verändert und dadurch ist ein Rückgang von Ärger und Feindseligkeitsreaktionen möglich hin zu mehr Gelassenheit, innerer Harmonie und Balance sowie positives Denken!

Yoga Elemente, Atemtechniken und Bewusstseinstaining zielen darauf ab, psychischen Spannungszuständen vorzubeugen und diese zu reduzieren. Es werden kurze Übungseinheiten zur Entspannung eingeübt, die dann in den Tagesablauf integriert werden sollen mit der Erklärung, dass sich Gewohnheiten nur dauerhaft ändern können bei regelmäßigem Training! Wir erarbeiten an dem Wochenende individuelle Möglichkeiten, die Übungen in den Alltag einzubauen und was dafür notwendig ist!

## **Zielgruppe beschreiben:**

Die Zielgruppe sind Versicherte mit Stressbelastungen, die gezielt Übungseinheiten mit Hatha Yoga Übungen, Atemtechniken und Körperwahrnehmung erlernen für Ihren Alltag zur gezielten Verringerung der akuten Stressreaktion, um mit der regelmäßigen Anwendung des Gelernten zu einem gelasseneren und entspannteren Alltag und zu wirksamer Erholung und Regeneration zu finden.

Die Zielgruppe sind berufstätige Menschen zwischen 18 und 69 Jahren in stressigen Berufen mit Schichtdienst wie z.B. Pflegedienst und Personal im Krankenhaus, die keine regelmäßigen Kurse besuchen können und auch zum Beispiel Mamis, die dann nur am Wochenende die Möglichkeit haben, dass der Vater auf die Kinder aufpassen kann!

Für Versicherte mit akut behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen sind die Maßnahmen kontraindiziert!

## **Darstellung der Inhalte und Ziele mit der Nennung von Schwerpunkten zum Erreichen dieser Ziele:**

### **Inhalte Allgemein:**

Das Auszeit Yoga Wochenende zur Stressbewältigung und Entspannung beinhaltet zahlreiche kurze Yoga Trainings- und Entspannungseinheiten, Atemtechniken, Bewusstseins- und Achtsamkeitstraining für einen entspannten und vitalen Alltag! Wir erlernen den Sonnengruß und dessen einzelne Teile mit technisch genauer Ausführung, kombiniert mit Atemtechniken und Bewusstseinstaining! Sie erlernen ausgewählte Steh- und Sitzhaltungen für Innere Balance, mehr Leichtigkeit und Körperspannung für eine gute Haltung im Alltag. Die einzelnen Yoga Asanas werden zuerst gezeigt, dann beschrieben, mit der technisch genauen Ausführung, dann werden Sie korrigiert und dann später mit der richtigen Atemtechnik kombiniert und verfeinert mit Hilfe von Techniken zur Atemlenkung und Körperwahrnehmung!

Es werden Informationen vermittelt zu den Themen: die Kraft der Gedanken, Wirkungsweisen der Asanas auf den Körper, Stressoren erkennen, Was sind Energieräuger und was Energiespender, Energiezentren, Atemlenkung, Mudras, Bandhas, Vermittlung von zahlreichen Kurz Übungseinheiten zur Entspannung im Alltag z.B. mit der Mudra Atmung oder Yoga Nidra.

Zum Abschluss der einzelnen Übungseinheiten werden eingesetzt: längere Dehnungseinheiten, Entspannungstechniken wie zum Beispiel eine Phantasiereise oder eine Reise durch die Energiezentren, Meditationstechniken

### **Ziele und deren Inhalte zum Erreichen der Ziele:**

#### **Förderung von Stressbewältigungskompetenzen und Entspannung**

Atemtechniken wie zum Beispiel Ujai Atmung, Mudra Atmung, Wechselatmung, Körperwahrnehmungsübungen mit Yoga Nidra, Hatha Yoga Haltungen werden länger gehalten und mit der Aufmerksamkeit auf den Atem- und Atemlenkung ausgeführt. Training des Geistes mit Entschleunigung, Achtsamkeitstraining auf den jeweiligen Augenblick und Atembeobachtung!

#### **Stärkung von physischen und psychischen Ressourcen**

Es werden verschiedene Yoga Haltungen erlernt mit deren Wirkungsweisen auf den Körper mit technisch genauer Ausführung, wichtig ist die Erlernung des Sonnengrußes, um diesen täglich im Alltag zu machen für Innere Balance und Harmonie. Erlernen von Kurz

Entspannungseinheiten mit Elementen aus der Progressiven Muskelentspannung, 4 Druckpunkte Technik, Atembeobachtung.

### **Förderung von Körperwahrnehmung und Bewusstheit**

Bewusstseinstraining mit Hilfe von gezielten Atemtechniken, Yoga Asanas, die lange gehalten werden mit dem Schwerpunkt der Achtsamkeit und Beobachtung. Eine Reise durch die Energiezentren, Mudra Atmung und Ujjai Atmung.

### **Förderung der inneren Balance, Körperhaltung und Körperspannung**

Hatha Yoga Asanas zur Verbesserung der inneren Balance, Körperhaltung und Körperspannung wie zum Beispiel die Kriegerpositionen, Tadasana, Dreieck und die Halbe Brücke mit zahlreichen Vorübungen für mehr Körperspannung!

### **Förderung von Vitalität, Gelassenheit und Beweglichkeit**

Intensive Dehnung der Beinrückseite mit dem Yoga Gurt, alle Vorbeugen und Drehhaltungen sowie Atemlenkung und Gedanken beobachten und weiterziehen lassen in den einzelnen Yoga Asanas!

### **Förderung von Kraft, Gleichgewicht und Stabilität**

Das Erlernen eines 30 minütigen Yoga Programmes für den Alltag mit technischer genauere Ausführung, bestehend aus Sonnengruß, Stehhaltungen, Sitzhaltungen und umkehrhaltungen! Vermittlung von Übungen zur Körperhaltung z.B. die richtige Stehhaltung wird genau erklärt und erlernt mit der optimalen Beckenhaltung, Kopf-Knie-Fußstellung, Körperspannung, Schultern locker, Bauch Aktivierung. Erklärung der Bandhas und Beckenbodentraining für innere Stabilität! Stehhaltungen für Gleichgewicht und Körperspannung, Fußgewölbe Aktivierung und Förderung von Kraft und Koordination!

### **Methodik:**

Erläuterung der psychophysischen Wirkzusammenhänge von Stress und Entspannung, Einübung von Übungseinheiten mit Methoden aus Hatha Yoga, Achtsamkeitstraining, Körperwahrnehmung, Atem- und Meditationstechniken sowie Anleitung für Übungen außerhalb der Trainingseinheiten, um einen Transfer in den Alltag zu gewährleisten. Es gilt immer die Regel der Individualität, d.h.: den einzelnen da abzuholen, wo dieser gerade steht und vom einfachen zum komplexen. Auch werden alle Übungseinheiten immer korrigiert, da wo es notwendig ist und bei den Teilnehmerunterlagen für den Alltag auch Videos angeboten zur Begleitung beim Training im Alltag auf meiner Webseite!

### **Konzeptentwickler:**

Sonja Skok, Diplom-Sportwissenschaftlerin und zertifizierte Yoga Lehrerin

Mobil: 0177 – 597 21 47

Webseite: [www.yoga-lebensenergie.de](http://www.yoga-lebensenergie.de)