

# Yoga und Gesundheit

## Yoga-Basics für psychosoziale Berufsfelder

Wer kennt das nicht: Wir wollen uns besser oder effizienter fühlen, öfter im Einklang sein mit uns und der Welt, die nötige Aufmerksamkeit für Details haben und mehr Zeit fürs Wesentliche. Es scheint jedoch, als ob unser Berufs- und Alltagsleben permanent im Widerspruch zu diesen Bedürfnissen steht. Besonders Berufsfelder mit psychosozialem oder verwandtem Hintergrund stellen ihre MitarbeiterInnen oft vor erschöpfende Herausforderungen. Die Anwendung von Yoga kann hier ein Schlüssel zur persönlichen Stärkung sein.

### Inhalte

Yoga war ursprünglich Weltanschauung, Ethik und Meditationstechnik und hat sich im Laufe der Zeit zu einer auch physisch komplexen Übungsform entwickelt. Es ist kein theoretisches Lehrgebäude, im Zentrum steht immer die individuelle Wahrnehmung. Achtsamkeit und Resilienz heißen zwar anders, sind aber in der Yogapraxis tief verankert und anschaulich erfahrbar. An diesem Seminarwochenende werden wir uns mit folgenden Inhalten befassen:

- Was genau ist Yoga? – Ein Leitfaden durch den Begriffs-Dschungel
- Was kann Yoga? – Erwartung und Realität
- Yoga: Ins Tun kommen. In den Körper kommen. Zu sich kommen.
- Yoga verbindet: Konzentration & Kräftigung, Entspannung & Regeneration
- Yoga-Basics: Körperstellungen, Atemtechnik, Konzentration
- Erlernen von Yoga-Basics zur persönlichen Anwendung
- Yoga im Alltag
- Anleitungsbeispiele von Yoga-Basics bei Einzelpersonen und Kleingruppen

### Ziele

- Mit Yoga können wir aus dem Kopf kommen, wenn dieser zu voll geworden ist
- Mit Yoga können wir die Ruhe atmen lernen. Eine bewusste Atmung kann nicht nur den Körper führen, sondern auch unser Denken klarer machen
- Mit Yoga können wir in unsere Mitte kommen und unser Herz nähren, um stabil, offen und lebensfroh in der Welt zu stehen
- Das Ziel von Yoga ist eine körperliche und energetische Integrität, die unsere Atmung als wichtiges Instrument der Selbstwahrnehmung nutzt und mentale Fähigkeiten wie Konzentration und Kreativität unterstützt
- Weitergeben lernen, was uns selbst gut tut: Yoga-Basics können auch mit KlientInnen, KollegInnen und Kleingruppen geübt werden
- Durch eigene Erfahrung und mit ein wenig pädagogischer Kompetenz können grundlegende Yoga-Benefits weitergereicht und somit im Berufsumfeld zum Nutzen beider Seiten angewendet werden

## Zielgruppe

Ausübende von psychosozialen oder verwandten Berufen; allgemein an einer Yoga-Einführung interessierte Menschen

## ReferentIn

**Mag. art. Michael Kos**

Studium an der Hochschule für angewandte Kunst/Wien, lebt als freischaffender Künstler und Yogalehrer in Wien. Michael Kos hat eine 4-jährige Yogaausbildung abgeschlossen und ist Mitglied des österreichischen Yoga-Berufsverbands. Er gibt seit vielen Jahren Yogaunterricht für alle Levels und ist Gründer des YogaQuartiers

## Facts

### Kosten

€ 420.- inkl. 10% MwSt.

### Anmeldeschluss

20.04.2019

### Ort

PRANA Yogastudio  
Mariahilferstraße 82  
1070 Wien

### Termine

03.05.2019 - 05.05.2019

Fr 17 – 20 Uhr, Sa 09 – 16 Uhr, So 09 – 12 Uhr

### Anzahl der TeilnehmerInnen

mind.12, max. 20 Personen

## Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH  
Seidengasse 20/2, 1070 Wien  
T +43 1 513 15 30 - 113  
[info@promenteakademie.at](mailto:info@promenteakademie.at)  
[www.promenteakademie.at](http://www.promenteakademie.at)