

# Sobi

Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster  
Achtermannstraße 10 – 12 | 48143 Münster  
Fon 0251/51 11 77 | Fax 0251/ 4 82 81 88 | E-Mail: [info@sobi-muenster.de](mailto:info@sobi-muenster.de) | [www.sobi-muenster.de](http://www.sobi-muenster.de)

## ***Bildungsurlaub:***

### ***Yoga des Vertrauens - Eine innere Reise zu mehr Gelassenheit***

**Ein Bildungsurlaub zur Stärkung von Ressourcen zur Stressbewältigung**

## ***Zielgruppe:***

Menschen, die in ihrem beruflichen Kontext mit Gesundheit und Entspannung zu tun haben und andere Interessierte

## ***Lerninhalte und Lernziele:***

Yoga ist ideal, um neue Kraft, Inspiration und Energie für den Alltag aufzubauen. Eine wundervolle und einfache Methode mit Körper und Seele ins Reine zu kommen und so die natürlichen Heilungskräfte im Körper zu aktivieren. Für Yoga sind keine Voraussetzungen notwendig: Jede/r, der atmen kann, kann auch Yoga praktizieren. In diesem Bildungsurlaub erarbeiten wir spielerisch eine sinnvolle Übungssequenz für den (Berufs-)Alltag. Eine intelligente Yogapraxis soll wirksamen Ausgleich zu den alltäglichen mentalen oder auch körperlichen Belastungen schaffen: es verbindet eine anatomisch sinnvolle Ausrichtung der Gelenke und der Muskulatur mit tiefer geistiger Klarheit und Gelassenheit.

Im Yoga werden Atem und Bewegung und damit auch Geist und Körper in Einklang gebracht. Das sich verankern im Hier und Jetzt über das geführte tiefere Atmen und die gerichtete Bewegung ist die energiespendende Quelle, um den Herausforderungen des Berufsalltags entspannt(er) und selbstbewusst(er) begegnen zu können.

Der Fokus der praktischen Übungen liegt auf der meditativen Verbindung von Atem und Bewegung, Anspannung und Entspannung, Klang und Stille. Darüber hinaus erfahren die Teilnehmenden etwas über zentrale Yoga philosophische Konzepte, die obgleich Jahrtausend alt auch heute noch relevant und inspirieren können, wenn es darum geht, eigene Gedanken und Gefühle mit einem gesunden Abstand zu beobachten.

Der Bildungsurlaub „Yoga des Vertrauens“ ist eine Einladung, das Vertrauen in die körpereigenen Fähigkeiten und Ressourcen zu stärken und sich neugierig, wertfrei und mitfühlend mit sich selbst zu beschäftigen.

## ***Kursleitung:***

**Andreas Jakubik**, Jg. 75, Erziehungswissenschaftler M.A., Yogalehrer (E-RYT 500 und BYV), Rücken & Gelenke Yoga Lehrer, AcroBhakti Yoga Lehrer, Thai Yoga Massage Therapeut (THAI) und Holistic Bodywork Therapeut i.A.. Andreas gründete 2010 das Maitri Yoga Studio, wo er wöchentlich Yogaklassen und Workshops anleitet.

*Die Bildungsveranstaltung ist in NRW nach §9 des Gesetzes zur Freistellung von ArbeitnehmerInnen zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung -Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)- anerkannt.*

## Konzept:

Yoga des Vertrauens – Eine innere Reise zu mehr Gelassenheit  
Ein Bildungsurlaub zur Stärkung von Ressourcen zur Stressbewältigung

### **Termin + Unterrichtsstunden:**

08. - 12.11.2021 - 30 Ustd

### **Zeiten:**

Mo - Fr 9:00-15:30h

### **Montag**

- 09.00 – 10.30h Kennenlernrunde, Erläuterung des Ablaufs und des Konzepts  
dann Circle Yoga
- 11.00 – 12.30h Pranayama – Atemübungen: Neurophysiologische Grundlagen des Atemapparates  
anhand praktischer Übungen – Einführung Sonnengruß Teil 1
- 14.00 – 15.30h Einführung in die „Unsichtbaren Werkzeuge des Yogas Übens Atem – Bhandas – Drishti  
Hilfsmittel – Sonnengruß – Teil 2

### **Dienstag**

- 09.00 – 10.30h Vortrag: Sich erden -sich aufrichten | Lektion. Mobilisierung der Fußgelenke und  
Aktivierung der Fußmuskulatur, Beine  
Gesprächskreis: Was bedeutet es sich zu erden, was sind die Qualitäten?
- 11.00 – 12.30h Praktische Übungen des sich Erdens: Standhaltungen im Yoga anhand der Sequenz  
„Tanzende Krieger\*in“
- 14.00 – 15.30h Lektion: Vorbeugen – die Kunst des Loslassens |  
Aktivierung Innen- und Außenrotation der Beine |

### **Mittwoch**

- 09.00 – 10.30h Lektion: Becken und Hüften unterer Rumpf und Verdauungsorgane |  
Fokus: Beziehungen – Fülle – Wasser Partnerarbeit und Erfahrungsaustausch
- 11.00 – 12.30h Praktische Übungen: Hüftöffner Innen- Außenrotation | Vortrag: Spiraldynamik –  
Die Kunst sich
- 14.00 – 15.30h Lektion: Praktische Übungen Drehungen und Hüftöffner mit Partnerarbeit |  
Geführte Meditation – im Bauchzentrum sein

### **Donnerstag**

- 09.00 – 10.30h Lektion: Corepower – eine kraftvolle Körpermitte, ein gesunder Rücken |  
Vortrag: Die Kunst sich zu begeistern/ des Lernens – Feuer – Selbstaussdruck |  
Atem-Übung: Feueratmung
- 11.00 – 12.30h Übungen und Yogastunde : Bauchkraft und Schultergürtel stärken ,
- 14.00 – 15.30h Praktische Übungen Yoga-Partnerarbeit: Spielerisch in seine Kraft und Mitte kommen –  
Geführte Abschlussmeditation

### **Freitag**

- 09.00 – 10.30h Vortrag: Herz – emotionale Zentrum und Sinnesorgan – Mitfühlend mit sich umgehen |  
Fokus: Herz und Lungen Rückbeugen – Luft
- 11.00 – 12.30h Praktische Yogaübungen für mehr Weite im Herzraum |
- 14.00 – 15.30h Abschlussrunde Circle Yoga | Geführte Abschlussmeditation