

Aktuelle Informationen zum **Start und den Kosten** erhalten Sie auf unserer Website: www.academy-yoga.com

Distance Learning Phase

Zeitraum: 4 Wochen

Ziele: Einführung in das Thema (Yoga und Selbstbild), erste Frage- und Aufgabenstellungen zum Selbstbild und Fremdbild, Einführung in das Schreiben und in das Lerntagebuch.

Präsenzphase 1 in Thailand

Zeitraum: 5 Tage + Anreiseabend

Ziele: Arbeit an allen Themen des Seminars (Siehe Ziele und Seminarbeschreibung)

Reflexion und Lerntransfer

Zeitraum: 4 Wochen

Ziele: Weiterarbeit an den Themen und Transfer in den eigenen Alltag.

Individuelle Coachings für die persönliche Weiterentwicklung und Vertiefung sind nach Abschluss der Präsenzphase auf Wunsch buchbar.



Anmeldung

Unter folgenden Kontaktdaten:



Yoga Academy

For life & learning

www.academy-yoga.com
friederike.fahr@academy-yoga.com

Unterkunft

Ihr Hotel: „U Pattaya“
<http://www.uhotelsresorts.com>

Buchen Sie Ihr Hotel

direkt über die Yogaakademie oder
<http://reisebuero-im-musikviertel.de>.



YOGA ACADEMY

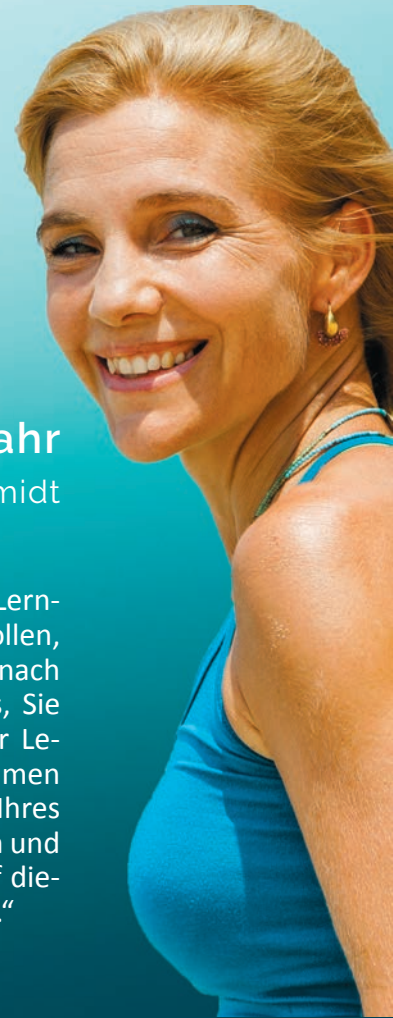
For life & learning

„Von Yoga und der Suche nach dem Selbst.“

Dr. Friederike Fahr

Fotograf: Tobias Schmidt

„Wenn Sie sich auf dieses Lernabenteuer einlassen wollen, dann reisen Sie zu uns nach Thailand! Wir freuen uns, Sie in der Yoga Akademie für Leben und Lernen willkommen zu heißen, Sie ein Stück Ihres Lebensweges zu begleiten und gemeinsam mit Ihnen auf dieser Lebensreise zu lernen.“



Ziele

- ❖ Mit Hilfe von Yoga Philosophie und Yoga Praxis, Ayurveda Wissen und pädagogischer Arbeit entdecken Sie Ihr Selbst und Ihren Kern, finden Ihre Stärken und Ihre Lebensaufgabe heraus und lernen, ein erfülltes und gesundes Leben zu leben.
- ❖ Sie erfahren Ihr Selbst durch biografische Arbeit, Yogaübungen, Selbstreflexion, gemeinsam Gruppenarbeiten und Erfahrungsaustausch im Seminar.
- ❖ Sie entdecken Ihr Selbst zudem im Spiegel Ihres eigenen Portraits und betrachten sich dabei mitunter ganz neu.
- ❖ Sie entwickeln Achtsamkeit und Bewusstsein für Ihren Körper, Ihren Geist, Ihre Intuition, Ihre Gedanken, Ihr Verhalten und Ihr Leben.
- ❖ Sie lernen, sich selbst noch besser zu beobachten, wahrzunehmen und das eigene Suchen und Verhalten zu verstehen.

Teilnehmer

- ❖ Das Seminar richtet sich an Frauen und Männer ab 20 Jahre auf der Suche nach der eigenen Bestimmung, Lebensaufgabe und einem erfüllten Leben sowie mit Freude an Bewegung und Interesse an östlicher Philosophie.

Arbeitsweise

- ❖ In dem Seminar verbinden sich die Themen Selbstbild und eigene Bestimmung mit Yogaphilosophie und Yoga-Praxis. Alle Themen des Seminars werden durch den Einsatz vielseitiger Methoden wie Einzel- und Gruppenarbeiten, Beratung, Fallgeschichten und Erfahrungsaustausch auf abwechslungsreiche Art und Weise dargeboten und erarbeitet. Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung werden durch gezielte Körperübungen, Meditation und das Schreiben als Methode des Selbstaustes geschult. Ein professionelles Portrait Foto Shooting eröffnet einen völlig neuen Blick auf sich Selbst. Im Fokus stehen die Freude am Lernen, das Erleben von Yoga, das Einander begegnen und Voneinander lernen, der Dialog miteinander und der Transfer in den eigenen Alltag.

Seminarbeschreibung

- ❖ Sie fragen sich: „Wer bin ich?“ und „Was ist meine Lebensaufgabe?“. Sie wollen spüren, dass Ihr Leben eine Bedeutung hat und sie wollen einen sinnvollen Beitrag für die Welt leisten. Sie möchten sich selbst entdecken, sich Ihrer Stärken und Talente bewusst werden, in Ihre Kraft kommen und ein glückliches Leben führen. Sie lieben Yoga oder möchten es für sich entdecken. Sie sind interessiert an der uralten vedischen Philosophie und möchten dieses Wissen in Ihr Leben integrieren. Sie möchten einen neuen Blick auf Ihr Leben bekommen, Ihren Horizont erweitern und Verantwortung für Ihr Leben übernehmen.
- ❖ Dafür reisen Sie nach Thailand an einen wunderschönen Ort und erleben ein inspirierendes, professionell gestaltetes Seminar mit vor- und nachgeschalteten Online Lehreinheiten.
- ❖ Sie erhalten in dem Seminar ein einzigartiges Portrait-Foto-Shooting, mit dem Sie sich neu entdecken



Themen

- ❖ Selbstbild: Wie sehe ich mich selbst?
- ❖ Fremdbild: Wie sehen mich andere?
- ❖ Meine Stärken und Talente & meine Schwächen im bisherigen Lebensverlauf => Stärkenprofil.
- ❖ Mein bisheriger Lebensweg (Lernwege, Momente von Erfolgen und Scheitern in der eigenen Entwicklung, Lernerfahrungen).
- ❖ Wo komme ich her, wo stehe ich jetzt und wo gehe ich hin - mein ureigener Weg.
- ❖ Die Yoga Lehre vom Dharma (Bhagavad Gita): die eigene Bestimmung und den eigenen Lebensweg finden/meine grundlegende Natur verwirklichen.
- ❖ Die Yoga Lehre von Drashta bzw. Purusha, dem inneren Licht, Seher und Meister: finde deinen inneren Kern, dein Selbst, deine innere Stimme und lerne sie mit dem Mind in Balance zu bringen.
- ❖ Der Beitrag des alten Wissens im Ayurveda auf der Suche nach dem Selbst.
- ❖ Portrait Foto Shooting mit Tobias Schmidt - Wahrnehmung und Reflexion der Bilder.
- ❖ Praktische Yogaeinheiten (Asanas, Pranayama, Meditation) zu Beginn und gegen Ende eines jeden Präsenz-Semintages.
- ❖ Förderung der Selbstreflexion: tägliche Beobachtungs- und Reflexionsaufgaben im Präsenzseminar & Tagebuch für das gesamte Seminar.

