



Bildungsurlaub
im Norden

MyoYin Yoga- Fortbildung für Yogalehrende



Bildungsurlaub
07. - 11.06.2027

Programm

Montag, 07.06.2027

Anreise

12.30 – 13.30 Uhr	Mittagessen
13.30 – 15.30 Uhr	Kennenlernen, Vorstellungsrunde, Einführung "Yin vs. Myo-Yin Yoga"
16.00 – 18.00 Uhr	Hilfsmittel, Techniken + Teil 1: Kopf & Nacken. Bedeutung psychischer Gesundheit am Arbeitsplatz
19.00 – 20.30 Uhr	Praxis: Myo-Yin für Kopf & Nacken

Dienstag, 08.06.2027

09.00 – 10.30 Uhr	Teil 2: Hände, Schultern, Arme. Anatomie, Schmerzmuster, Techniken
11.00 – 12.30 Uhr	Fortsetzung. Praxis: Myo-Yin Yoga für Hände & Arme
14.00 – 15.30 Uhr	Teil 2: Brustmuskel (Pectoralis Major)
16.00 – 18.00 Uhr	Praxis: Myo-Yin für Schulterblatt + Brust. Gesundheitsprävention als gesamtgesell. Aufgabe

Mittwoch, 09.06.2027

07.30 – 08.00 Uhr	Morgenpraxis: Meditation & Atemtechniken
09.00 – 10.30 Uhr	Teil 3: Torso. Anatomie & Techniken Bauch & Brustkorb
11.00 – 12.30 Uhr	Fortsetzung. Praxis: Myo-Yin für Bauch + Brustkorb
14.00 – 15.30 Uhr	Teil 3: Rücken. Üben des Unterrichtens
16.00 – 18.00 Uhr	Myo-Yin für den Rücken. Arbeitswelt im Wandel + Integration von Entspannungs- u. Achtsamkeitsmethoden in Betriebl. Gesundheitsförderung (BGF)

Donnerstag, 10.06.2027

09.00 – 10.30 Uhr	4. Teil: Unterkörper - Becken + Beine.
11.00 – 12.30 Uhr	Fortsetzung. Praxis: Myo-Yin für Becken + Beine.
14.00 – 15.30 Uhr	4. Teil: Füße. Üben eigene Myo-Yin Sequenzen schreiben
16.00 – 18.00 Uhr	Praxis: Myo-Yin für die Füße. Diversitätsperspektiven, Nachhaltigkeit.

Freitag, 11.06.2027

09.00 – 10.30 Uhr	Zusammenfassung + Wiederholung der Techniken
10.45 – 12.15 Uhr	Präsentationen der erarbeiteten Myo-Yin Sequenzen
13.00 – 14.00 Uhr	Reflexion, Feedback, Abschluss
14.00 Uhr	Ende und Abreise

Dozentin: Patricia Ankele

Preise (inkl. Kost, Logis, Seminargebühr):

Einzelzimmer	979 € p. P.
Doppelzimmer	939 € p. P.
Tagesgast	829 € p. P. ohne ÜN
Firmenpreis	1.272 € inkl. MwSt.

Pausenzeiten

8.00 - 9.00 Uhr	Frühstück
12.30 - 14.00 Uhr	Mittagspause
18.00 - 19.00 Uhr	Abendessen

