Kurs - Info

Hatha-Yoga

(Kursleitung: Frau Chaymowski)

Herzlich willkommen im Evangelischen Krankenhaus. Sie haben eine Veranstaltung gebucht, die wir als dem Evangelischen Krankenhaus und den Evangelischen Kliniken Rheinland angeschlossenen Abteilungen gemeinsam mit Ihrem Kursreferenten und in Abstimmung mit vielen weiteren Mitarbeitern des Krankenhauses vorbereitet und organisiert haben.

Damit Sie von Beginn an wissen, welche Themen Sie in diesem Kurs/Workshop erwarten, haben wir diese Information und eine Programm-Vorschau vorbereitet. Um Ihre individuellen Erwartungen berücksichtigen zu können, bitten wir Sie am Ende dieser 1. Stunde darum, den beigefügten Erwartungshaltungsbogen auszufüllen und Ihrem Kursleiter zu geben.

Wirksamkeit
Um den weitverbreiteten stressbedingten Krankheiten entgegenzuwirken, bedarf es Stressreduktions- und Entspannungsverfahren (Erlernen alltagstauglicher Methoden zur aktiven Stressbewältigung und Entspannung

Ziele
Modifikation selbstschädigenden Verhaltens mittels positiver Veränderung der Stressverarbeitung: Durch den Aufbau von Bewältigungs- und Erholungskompetenz und präventiver Schutzfaktoren sowie der Stärkung persönlicher Ressourcen sollen chronische Stressfolgen vermieden und das Erregungsniveau gesenkt werden.

Inhalte
- Definition von Stress
- Analyse der eigenen Belastungssituation: Erkennen der Ursachen der Stressentstehung
- Problemlösungsstrategien (kognitiv, emotional und physiologisch)
- aktive systematische Selbstentspannung
- Stärkung persönlicher Ressourcen
- Kombinationsprogramme (z.B. mit Bewegung)

Literatur
- TKV Desikachar: „Yoga - Tradition und Erfahrung“ , Verlag Vianova
- Swami Janakananda: „Yoga, Tantra und Meditation im Alltag“, Bindu Verlag
- Anna Trökes: „Das große Yogabuch“, Gräfe und Unzer Verlag

Infomaterial für die Teilnehmer/innen:
„Konzept für den Yogaunterricht“ von E. Chaymowski
Handzettel: „Gruß an die Sonne“
„Die Asana-Reihe von Rishikesh“

Programm

Jede Stunde
- Zu Beginn: Stille: Sitzen oder Liegen je nach Konstitution, Abgrenzen vom Alltag, Körper- und Atemwahrnehmung, Wellenatmung, Ablauf zur Beweglichmachung der Wirbelsäule oder Sonnengruß
- Hauptteil: Programm mit verschiedenen Asana (Körperübungen) zur Beweglichmachung der Wirbelsäule und Gelenke, Dehnung und Stärkung der Körper- speziell Rückenmuskulatur, Einführung in eine (neue) Haltung oder ein umfassendes Thema, Pranayama (Atemübungen)

- Schlussteil: Tiefenentspannung im Liegen (z. B. Progressive Muskelentspannung, Reise durch den Körper, Yoga Nidra, Tratak, Meditation)
- Stille – Liegen oder Sitzen - Rückkehr in den Alltag.

und: Infos über aktuelle Veranstaltungen im Ev. Begrüßung/Organisatorisches/Befinden Infos über aktuelle Veranstaltungen der Klinik (Vorträge, Treff um 11, usw.) oder in Köln und Umgebung

1. Stunde:
Begrüßung, Vorstellungsrunde/Organisatorisches/Einführung/Befinden, Kursüberblick, Erste Übungen zur Körperwahrnehmung und zum Kennenlernen der verschiedenen Atemräume, Beweglichmachung des ganzen Körpers, Vorbereitung auf die Wechselatmung, Progressive Muskelentspannung

Letzte (15.) Stunde
Auf Wunsch Wiederholung von bestimmten Übungen, Auswertung und Kursbeurteilung, Abschlussrunde.

Themen-Schwerpunkte des Kurses
- Rücken- und bauchstärkende Übungen
- Übungen zur Beweglichmachung der Wirbelsäule und Gelenke
- Sitzhaltungen/Meditationssitz
- Wirbelsäulenstreckung/Haltungsschulung
- Schulter- und Nackenübungen
- Hüftübungen
- Drehungen
- Vor-, seit-, und rückbeugende Übungen
- Umkehrhaltungen
- Atemübungen
- Entspannungstechniken

Unser Selbstverständnis als Gesundheitszentrum

Als ganzheitlich orientiertes Gesundheitszentrum sind wir davon überzeugt, dass die eigene Aktivität eine wesentliche Voraussetzung für den Erhalt bzw. Verbesserung der Gesundheit ist. Um den gesundheitsschädlichen Nebeneffekten einer technisierten und automatisierten Umwelt zu begegnen, bedarf es neben einer „psychosozialen Gesundheit“ der richtigen Ernährung, optimaler Bewegungsreize, Phasen der Entspannung und ein alles durchdringendes Bewusstsein für die unsere Gesundheit wesentlich beeinflussenden Faktoren. Darüber hinaus spielt in unserem Krankenhaus auch der Umweltschutz eine konkrete Rolle

Neben den im Veranstaltungstitel ausgewiesenen Zielen möchten wir mit allen uns zur Verfügung stehenden Mitteln versuchen, Sie für die genannten Werte zu sensibilisieren - denn für Ihre Gesundheit und/oder die Ihres Kindes können Sie selbst am meisten bewirken.

Weitere Informationen enthält unser Programmheft, unsere Homepage oder erhalten Sie im Verlauf dieser Veranstaltung. Für detaillierte Fragen stehen Ihnen die Kursleiter/innen oder Mitarbeiter der Geschäftstelle gerne zur Verfügung.