

# **Inhalte der Yoga und Krebs Studienzeit 2011/2012**

Eine Bildungs- & Studienzeit zur Stärkung der Selbstkraft und der Selbstaktivität im Sinne des Yoga

## **1. Wochenende**

### **Mut zu einem bewussten Neuanfang**

Der Yogaweg und seine Möglichkeiten zur Stärkung einer inneren Selbstkraft und Selbstbewusstheit. Die gezielte Entwicklung von Erkenntnis und bewusster Handlungskraft anhand der verschiedenen Yogaübungen und die Sinnübertragung der Erfahrungen in der Übungspraxis auf das Leben als Grundlage der Studienzeit.

### **Yogaübungen**

zur Mobilisierung der Brustwirbelsäule (besonders indiziert bei Brust- und Lungenkrebs) sowie Übungen zur Stärkung der Selbstgeföhls und Förderung des eigenen Standpunktes (Herzzentrum – anahata cakra)

### **Die Unterscheidung zwischen Projektion (Bewerten) und Wahrnehmung (Beschreiben)**

Die Aufmerksamkeit und die Kunst des Beschreibens als erster Bewusstwerdeprozess des Menschen.

### **Die Stärkung des Immunsystems durch bewusste Beziehungsgestaltung**

Passives und aktives Verhalten und die Bedeutung einer sinnvollen Lebens- und Beziehungsgestaltung im Alltag. Das „pädagogische Dreieck“ und die Verbindung über ein Thema. Die Entstehung seelischer Wärme und seelischer Kälte und ihre Beziehung zur Krebskrankheit.

## **2. Wochenende**

### **Die Begriffe Körper, Seele und Geist und die Krebskrankheit aus seelisch-geistiger Sichtweise**

Das Menschenbild von Körper, Seele und Geist aus der Sicht des Yoga als Erkenntnisgrundlage. Die Bewusstseinskräfte Denken, Föhlen und Handeln und ihre Bedeutung im Krankheitsgeschehen.

### **Yogaübungen**

zur Förderung der Stoffwechselforgänge und zur Stärkung der eigenen Persönlichkeitsstruktur (Zentrum am Sonnengeflecht – manipura cakra)

### **Ich-Standpunktanalyse und Zielsetzung/Zielformulierung als Grundlage einer schöpferischen Lebensgestaltung**

Das Konzept der bewussten Gestaltung der Beziehungs- und Lebensumstände. Bindungen, Abhängigkeiten und Freiheit im Sinne des Yoga. Die Bildung günstiger Ziele und Vorstellungen.

## **Inhalte der Yoga und Krebs Studienzeit 2011/2012**

Eine Bildungs- & Studienzeit zur Stärkung der Selbstkraft und der Selbstaktivität im Sinne des Yoga

### **Yoga- und Konzentrationsübungen**

zur Stärkung der Bewusstseinskräfte des Menschen (das Denken, das Fühlen und der Wille).

### **3. Wochenende**

#### **Wiederholung der ersten beiden Wochenenden**

##### **Individuelle Themenschwerpunkte**

Seelisch-geistige Hintergründe der betroffenen Organe oder Körperregionen. Die vier Hauptorgane (Herz, Leber, Lunge, Nieren) des Menschen und ihre Bedeutung. Die vier Grundformen der Angst und die Möglichkeiten zur Überwindung.

##### **Yogaübungen**

Wiederholung der Übungen und die Bedeutung, Übungen ruhig und bewusst eigenständig und empfindungsmäßig aufzubereiten.

##### **Vertiefung der Übungsweise**

Die Imaginationen (seelisch-geistige Hintergründe) der Yogaübungen und deren Lernschritte für das Leben. Die Förderung praktischer Erfahrungsschritte.

### **4. Wochenende**

#### **Loslassen und Neuanfang**

Alte Erfahrungen und Eindrücke weichen der Fähigkeit neues kennen zu lernen. Heilung im Sinne des Yoga bedeutet immer Entwicklung, Wachstum und Fortschritt. Krankheit verdeutlicht Stagnation und Stillstand.

##### **Yogaübungen**

Zur Stärkung der seelischen Grundstimmung einer verfeinerten Wahrnehmung und der Fähigkeit loszulassen (das Kehlkopfzentrum – vishuddha cakra)

#### **Gewohnheiten und der Umgang mit psychischen Verletzungen**

Das Konzept der Wahrnehmung und Anschauung eigener Anlagen und Gewohnheitsmuster.

## **Inhalte der Yoga und Krebs Studienzeit 2011/2012**

Eine Bildungs- & Studienzeit zur Stärkung der Selbstkraft und  
der Selbstaktivität im Sinne des Yoga

### **5. Wochenende**

#### **Wiederholung der Themen und Vertiefung der Yogaübungen**

##### **Yogaübungen**

Zur Stärkung der Form- und Koordinationskräfte des Menschen (2. und 6. Zentrum – svadhithana und ajna cakra) Sinnbedeutung der Übungen.

##### **Individuelle Themenschwerpunkte**

### **6. Wochenende**

#### **Die gebende Kraft des Menschen**

Der Mensch ist nicht nur ein Nehmender und (wie gewöhnlich von der Gesellschaft genannt) ein Verbraucher, sondern er besitzt die Fähigkeit schöpferisch das Leben zu bereichern. Der soziale Prozess und der Heilsansatz im Selbstbewusstsein. Selbstverwirklichung und Selbstheilungskraft im Sinne des Yoga.

#### **Wiederholung der Themen und Vertiefung der Yogaübungen**

##### **Individuelle Themenschwerpunkte**

##### **Yogaübungen**

zur Stärkung der Entschlusskraft (1. und 7. Zentrum – muladhara und sahasrara cakra). Erworbene und erarbeitete Inhalte beispielhaft ins Leben übertragen.

#### **Ideale und die Verantwortung der eigenen Lebensgestaltung**

Ideale formen das Leben und den Körper. Der Körper als Ausdruck des Bewusstseins.

### **7. Wochenende**

#### **Die schöpferische Lebensgestaltung und der individuelle Heilsansatz**

Die Krankheit als Aufruf zur Beziehungsgestaltung. Das Rückzugsverhalten im Krebsgeschehen und das gegenüberliegende Bild der aktiven Lebensführung.

## **Inhalte der Yoga und Krebs Studienzeit 2011/2012**

Eine Bildungs- & Studienzeit zur Stärkung der Selbstkraft und  
der Selbstaktivität im Sinne des Yoga

### **Vertiefung der Yogaübungen und ihre Bedeutung für das soziale Leben**

Die Yogaübung als Ausdruck der inneren seelischen Haltung. Nicht die Perfektion, sondern die Expression und die Impression der Übungen stehen im Vordergrund.

---

Bitte beachten Sie, dass die Inhalte der Wochenenden nur als Orientierung dienen und sich die Themen aus dem sozialen Miteinander ergeben. Das Interesse und die jeweilige Konstitution der Teilnehmer prägt ebenso die Auswahl der Inhalte und Themenschwerpunkte.