

YIU® - Kurskonzepte - € 80 + MwSt (Verkaufspreis für Yogatrainer)	
Themen	Inhalt
FÜR EINSTEIGER	
Business Yoga für Anfänger 90 min / 60 min Version (Dagmar Völpel)	Das Konzept bietet eine Tour d'horizon durch das Kundalini Yoga, um den Teilnehmern den Nutzen einer Yogapraxis deutlich zu machen.
Yoga zur Stressbewältigung	
Gesundheit ohne Stress <i>Begleitkonzept zum YIU-Buch</i> (Dagmar Völpel)	Alles rund um das Thema Stress/Burnout Programm zur Stressbewältigung mit dem Ziel, Nervensystem, Elektromagnetisches Feld und Stressorgane wie Nieren und Herz-Kreislauf zu stärken.
Selbstmanagement und Stressbewältigung (Dagmar Völpel)	Wie steuere ich mich durch den Stress bzw. welche Tools kann ich einsetzen, damit es gar nicht erst dazu kommt? Zeitmanagement, Rhythmusgefühl, Zyklen, Zeittypen. Subtile Übungsreihen und Meditationen zum Stressabbau, für besseres Schlafen, Stabilisierung des Nervensystems
Yoga für Lebensqualität und Entspannung (Dagmar Völpel)	Kurze Sets einmal Querbeet; die Betonung dieses Konzepts liegt auf den Entspannungsphasen. Einsatz verschiedener Techniken zur Unterstützung der Tiefenentspannung.
Gelassenheit (Dagmar Völpel)	Achtsamer Umgang mit den eigenen Ressourcen, Stärkung des Nervensystems und der Atmung, Körperwahrnehmung + Stressabbau.
Vitalität und Gesundheit (Dagmar Völpel)	Inhalt: Selbstmanagement in Stresssituationen. Stärkung der Abwehrkräfte, Stärkung aller vitalen Lebensfunktionen
Körperorientierte Programme	
Bewegung ist Leben - Fit und GELENKig mit Yoga (Gerlinde Böpple)	Ein intensives Yogaübungsprogramm zur Mobilisierung der großen Gelenke (Knie, Hüfte, Schulter). Auch die kleinen Gelenke und Faszien kommen nicht zu kurz. Abgerundet wird das Programm mit intensiven Meditationen für die geistige und seelische Beweglichkeit.
Yoga für einen gesunden Rücken (Gerlinde Böpple)	Alles zum Thema Rücken, Beweglichkeit + Stärkung der Rückenmuskulatur, Psychosomatische Beschwerden, Stressabbau.
Fit durch den Winter (Dagmar Völpel)	Stärkung von Immunsystem, Verdauung und Energiehaushalt. Gut einsetzbar von Oktober bis März.
Fit in den Frühling (Sabine Sänger)	Wissenswertes zum Thema Reinigung, Entschlackung, Immunsystem. Übungsreihen für das Immun-, Lymph- und Drüsensystem sowie den Energiehaushalt. Gut einsetzbar von Januar bis Mai.
Total Body Conditioning (Dagmar Völpel)	Stärkung aller Körperbereiche, gezielte Übungen und Meditationen zur Unterstützung der Organfunktionen, Zusammenhang zwischen Chakren, Organen und Lebensthemen.
Die Sprache des Körpers (Dagmar Völpel)	...ist die Krankheit. In dem Kurs wird die Brücke geschlagen zwischen körperlichen Beschwerden und den sich dahinter verbergenden Bewusstseinsthemen. Basis für das Konzept bilden die Bücher von Rüdiger Dahlke. Übungsreihen zu den einzelnen Krankheitsbildern und Heilmeditationen
Die Sprache des Frauenkörpers (Dagmar Völpel)	Psychosomatische Hintergründe weiblicher Krankheitsbilder wie z.B. PMS, Zysten, Myome, Endometriose, Menopause etc. Übungsreihen zur Stärkung der weiblichen Organe und des Drüsengleichgewichts.
Vertiefende Körper- und Selbsterfahrung – Schwerpunkt Meditation (Dagmar Völpel)	Alles zum Thema „Meditation“ Vertiefende Erfahrung aller Organbereiche sowie Meditationen mit Selbsterfahrungscharakter

BrainFitness (Dagmar Völpel)	Aufbau des Gehirns und des –stoffwechsels; neurologische Krankheitsbilder; Funktionsweise des Gehirns; der Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit. Übungsreihen und Meditationen, die zur Entmüdung des Gehirns und zur Unterstützung des Gehirnstoffwechsels beitragen.
Yoga für die allgemeine Gesundheit	
Gesund sein – gesund bleiben (Dagmar Völpel)	Aktive Gesundheitsförderung in Orientierung an den WHO-Kriterien und dem Ansatz der Salutogenese.
Die Lebensenergien zum Fließen bringen (Sabine Sänger)	Eine Reise durch die Chakras – für welche Themen steht das jeweilige Chakra; Fragen zur Selbstreflektion; Hinweise zur Stärkung des Chakras; Übungsreihen und Meditationen zur Energetisierung jedes Chakras
Im Einklang mit den Rhythmen (Sabine Sänger)	Wie beeinflussen die natürlichen Rhythmen (Tag/Nacht, Jahreszeiten, Biorhythmus, Jahreszeiten) das Wohlbefinden? Gezielt ausgewählte Übungsreihen und Meditationen für mehr innere und äußere Balance und Einklang mit der Natur.
Yoga für mehr Energie (Silke Peter)	Anregungen um uns von Altem zu lösen und unsere Batterien mit frischer Energie zu versorgen. Übungsreihen und Meditationen zum Reinigen, Loslassen und für neuen Schwung.
Yoga zum Ressourcenmanagement	
Ressourcenmanagement – Kraft, Balance, Stabilität (Dagmar Völpel)	Ein Yogakurs, in dem die Ressourcen Kraft, Stabilität, Balance gestärkt werden und Impulse zu ihrem aktivem Management gesetzt werden.
Work-Life-Balance (Silke Peter) mit Coachingfragen	Inhaltlich wird das Thema der Balance der verschiedenen Lebensbereiche aufgegriffen. Umgesetzt wird das Thema mit Übungsreihen und Meditationen, die an der Balance der Körper- und Gehirnhälften, von Nerven- und Drüsensystem und der körpereigenen Energie arbeiten.
Programme zur persönlichen und spirituellen Entwicklung/ YOGACOACHING	
Resilienz – die Strategie der Stehaufmensen (Dagmar Völpel) mit Coachingübungen und -fragen	11 Termine; ein Yogakurs zur Steigerung der persönlichen Widerstandsfähigkeit in Krisen und schwierigen Lebensumständen, basierend auf dem Resilienzmodell nach Monika Gruhl. Die Resilienzfaktoren werden unterlegt durch Übungsreihen und Meditationen aus dem KY sowie durch Coachingübungen und Fragen zur Selbstreflektion
Mit Yoga durchs Leben (Dagmar Völpel) je € 90	2 x 10 Termine zu allen yogischen Themen wie Energie von Zahlen und Planeten, Ego versus Selbst, Zyklen, Meditation, Schwangerschaft – Geburt – Mann/Frau sein – Tod und Sterben. Fordere ein Inhaltsverzeichnis ab.
Kraft für Veränderungen (Dagmar Völpel) mit Coachingfragen	Kursangebot für Menschen, die Neues wagen wollen. Die Übungsreihen und Meditationen unterstützen den Entwicklungsprozess. Voraussetzung: Teilnahme am Seminar „Kraft für Veränderungen“ – schafft die inhaltliche Basis für den Kurs.
Prosperity – materieller Wohlstand, innere Fülle, äußere Zufriedenheit (Dagmar Völpel) mit Coachingfragen	Der Kurs setzt sich auseinander mit Fragen des inneren und äußeren Wohlstands, deckt Denk- und andere Blockaden auf. Übungsreihen zur Unterstützung des Energieflusses und „Prosperity-Meditationen“. Zusätzlich: Coachingfragen zur Selbstreflektion
Herausforderungen gelassen meistern (Sabine Sänger)	Auf der Basis der Sutren des Patanjali führt dieses Konzept in das System und das Gedankengut des Yoga ein. Anfänger geeignete Übungsreihen und Meditationen.
Bewusste Kommunikation (Sabine Sänger)	Dieser Kurs ergänzt die klassischen Kommunikationstrainings in Unternehmen um die Aspekte yogischer Kommunikation. Meditationen für bessere Kommunikation und besseres Zuhören.



PausenCoaching (Aktive Pause – Yoga und anderes auf dem Stuhl)	
Yoga für mehr Energie (Dagmar Völpel)	Wie wirken die Energien von Zahlen, Planeten, den Elementen und Klang auf uns und wie können wir uns genau diese Energien zunutze machen? Dieses Yoga-auf-dem-Stuhl-Konzept legt besonderen Wert auf Meditationen, die die jeweilige Energieform deutlich machen.
Total Body Conditioning (Dagmar Völpel)	Kurs zur Heilung und für neue Energie für die wichtigsten inneren Organe, Nerven-, Drüsen- und Immunsystem im Yoga auf dem Stuhl-Format
Leben ist Bewegung – Fit und gelenkig am Arbeitsplatz (Dagmar Völpel)	Jetzt auch eine Version für Yoga auf dem Stuhl. Ein bewegungsintensives Programm, in dem alle großen und auch kleinen Gelenke sowie die Faszien angesprochen werden.
Fit ins Frühjahr – Frühlingserwachen (Ellen Mussler)	Wissenswertes zum Thema Reinigung, Entschlackung, Immunsystem und Energieaufbau. Einzelübungen und Meditationen für Yoga auf dem Stuhl. Gut einsetzbar von Januar bis Mai.
Aktive Mittagspause – Belasten, erholen, neu ausrichten (Dagmar Völpel)	Zusammenstellung von Kurzprogrammen für einen 30 Minuten Yogaunterricht am Arbeitsplatz. Umfasst Übungen für Rücken, Augen und Atmung und Entspannungsmeditationen. Gut für den Einstieg in das Format!
Aktive Mittagspause – Stressmanagement	Zusammenstellung von Kurzprogrammen für einen 30 Minuten Yogaunterricht am Arbeitsplatz. Umfasst Übungen mit dem Schwerpunkt auf Stressbewältigung im Arbeitsalltag.
Aktive Mittagspause – Den Energiefluss im Körper ausgleichen (Silke Peter)	Zusammenstellung von Kurzprogrammen für einen 45 Minuten Yogaunterricht am Arbeitsplatz. Umfasst Übungen und Meditationen zur Energetisierung der Chakras.
Aktive Mittagspause – Rücken und Entspannung I (Sigi Härmand)	Rückenbeschwerden sind bei sitzenden Tätigkeiten für 60 % der Deutschen „Normalität“ – hinzukommt, dass sich Stress oft in Verspannung von Schulter/Nackmuskulatur, aber auch entlang der Wirbelsäule niederschlägt. Diese Aktive Mittagspause bietet Entlastung für Rücken und Stressempfinden.
Aktive Mittagspause – Rücken und Entspannung II (Sigi Härmand)	Weil das Thema so wichtig ist und als Aktive Mittagspause so gut ankommt, hier gleich noch ein zweites Skript mit neuen Themen rund um den Rücken, neuen Kriyas und neuen Meditationen.
Aktive Mittagspause – Fit durch Herbst und Winter (Dagmar Völpel)	Ideal für den Einsatz in den Übergangszeiten von Herbst zu Winter und Winter zu Frühjahr. Themen: Immunsystem, Stressabbau, Aura, Pranaaufbau, Winterblues, Weihnachtssyoga + ein „Schnuppertermin“
Aktive Mittagspause: Entspannung TOTAL – Körper, Geist und Seele (Sigi Härmand)	In diesem Konzept stehen ausführliche Entspannungstechniken (Fantasie- und Körperreisen, Progressive Muskelentspannung, Atementspannung usw.) im Vordergrund. Ergänzt werden sie um körperliche und Atemübungen.

Erlebnisvorträge mit Erfahrungselementen € 80 +MwSt	Inhalte
NEU: Zwischen Arbeit und Ruhestand – der Mensch 50+ im Wandel	Vortrag über 90 – 120 min. Auf der Basis des Identitätsmodells von H.G. Petzold werden die Veränderungen, denen sich Menschen beim Wechsel von der Erwerbstätigkeit in den Ruhestand gegenüber sehen, vorgestellt und Ansatzpunkte zur Reflektion der eigenen Identität geliefert.
Resilienz – die Strategie der Stehaufmensen	Vortrag über 120 min auf Basis des Resilienzmodells von Monika Gruhl – mit Coachingimpulsen – ohne Yoga
Guter Schlaf – ein Buch mit 7 Siegeln?!	Vortrag über 90 bis 120 min – je nach Praxisanteil zur Vermittlung von Schlafknowhow und Techniken zum besseren Ein- und Durchschlafen.
Selbstmanagement und Stressbewältigung	Vortrag über 90 bis 120 min – je nach Praxisanteil. Theorie zum Thema Stress und wie man sich selber besser im Stress steuern kann.
Himmelblau statt Grau in Grau – gegen Grippe und Winterblues	Vortrag über 2 x 45 bzw 60 min Teil I: Immunsystem – Aufbau, Funktion, Alltagstipps und Yogaübungen Teil II: Winterblues – woher kommt er? was kann man im Alltag tun? Yogaübungen.
Entschlacken, entgiften, Energie aufbauen – fit ins Frühjahr	Vortrag über 2 x 60 min oder 120 min Teil 1: Entgiften-Entschlacken- Neu anfangen Teil 2: Energieaufbau

Workshopkonzepte € 60 + MwSt	Inhalte
Gesundheitsworkshops	
Entspannung TOTAL (Dagmar Völpel)	Die meisten Menschen wissen nicht einmal mehr, wie sich ein total entspannter Körper anfühlt. Nach diesem Workshop ist das wieder klar. Gearbeitet wird mit unterschiedlichen Entspannungstechniken: Blitz-Entsp.; Entsp. über den Atem; Bewegungs-Entsp.; PMR; Geführte Entsp.; Entspannungsmeditationen
Faszientraining im Yoga (Silke Peter)	Der aktuelle Hype in Fitnessstudios – und wieder einmal wusste Yoga es früher. Das Konzept bietet Inhaltliches zum Thema Faszien – Übungsreihen, Meditationen und eine Vielzahl von Einzelübungen zum Faszientraining.
Yoga für den guten Schlaf (Dagmar Völpel)	Schlafstörungen – wer kennt sie nicht? Dieser Workshop bietet Wissenswertes zum Thema Schlaf und bietet effektive Hilfe bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen. Dauer: 3,5 h
Yoga für den gesunden Rücken (Dagmar Völpel)	Workshop zur Kräftigung des Rückens mit Hinweisen zur Funktionalität des Bewegungs- und Halteapparates sowie Tipps zu rückengerechtem Verhalten im Alltag. Dauer: 3 h
Stressbewältigung Und: Stressbewältigung in Veränderungssituationen (Dagmar Völpel)	Was ist Stress? Wie stellt er sich in Veränderungssituationen dar? Die Phasen des Veränderungsprozesses. Übungsreihen und Meditationen zur Stressentlastung; Einzelübungen für jede Phase des Veränderungsprozesses. Dauer: 4 h
BrainFitness (Dagmar Völpel)	Ein Workshop zum Erhalt der Geistigen Gesundheit – zur Prävention von demenziellen Erkrankungen. Dauer: 3,5 h
Yoga für mehr Power (Dagmar Völpel)	Ein Workshop zum Energieaufbau – der auch zum besseren Verständnis des menschlichen Energiehaushaltes beiträgt. Dauer: 3 h
Atem – Yoga (Dagmar Völpel)	Wie funktioniert meine Lunge? Was bedeutet es, gut zu atmen? Ein Workshop zur Stärkung von Lungenfunktion und Atemqualität. 3 h