



INKLUSION beginnt im Kopf! Keiner kann ALLES, jeder kann etwas!



SETUKARA YOGA TAGE

26. - 30.08.2020

Schloss Schielleiten

"Sei Du selber die Veränderung, die Du Dir wünschst für diese Welt."
Mahatma Gandhi



INKLUSION beginnt im Kopf! Keiner kann ALLES, jeder kann etwas!

Liebe ALLE, liebe Yogis und Yoginis!

Weniger zu (BE)WERTEN, mit dem Versuch mehr wertzuschätzen, erhöht die Chancen für einen Mehrwert für ALLE *

WERTE leben. WERTE bilden. SETUKARA YOGA ist Yoga mit einem sozial-inklusiven Lebenskonzept und daher Brückenbauer zwischen Menschen und Yoga for EVERY BODY. Das Wort "Yoga" entstammt aus dem Sanskrit und bedeutet in seinem Ursprung "Verbindung". Mit diesem fünftägigen Seminar eröffnen wir Begegnungs- und Bewegungsräume. Im Sinne von: *"Es ist gut, dass Du hier bist!"*, wirst Du in Deiner Unterschiedlichkeit wahrgenommen und wertgeschätzt. Die Teilnahme an den Yoga Tagen ist daher unabhängig von Alter und Vorkenntnissen, körperlichen und geistigen Voraussetzungen möglich.

Die Inhalte und was Dich erwartet:

- Ressourcen, persönliche Fähigkeiten finden
- Gefühle und Körperempfindungen wahrnehmen und unterscheiden lernen
- Entspannungsmomente erleben
- Präsenz, in der Gegenwart bleiben können
- Positives Selbstkonzept, sich selbst wertschätzen
- FREIWILLIG statt MÜSSEN - selbstbestimmt handeln
- persönliche Entscheidungen und Wahlmöglichkeiten unterstützen
- Selbstfürsorglicher Umgang mit eigenen Bedürfnissen
- Spannungen und Stress abbauen
- Selbstvertrauen, sich im Körper wohl und sicher fühlen
- Beziehungen auf Augenhöhe

Unterstützende Werkzeuge aus dem Yoga sind:

- Asanas (körperliche Übungen) - in Beziehung mit uns selbst. Dehnen, strecken, beugen, bewegen, an- und entspannen der Muskeln rücken die körperlichen Möglichkeiten wieder ins Zentrum. Haltung und Befindlichkeit.
- Pranayama (Atmung) - in Beziehung zu unserem Atem.
- Meditation und Konzentration über den Atem als Fokus.
- Achtsamkeit - in Beziehung zum Hier und Jetzt.
- Philosophie und Ethik - Werte Leben, Werte bilden.



INKLUSION beginnt im Kopf! Keiner kann ALLES, jeder kann etwas!

Wann: 26.08.2020 bis 30.08.2020

Wo: Schloss Schielleiten am Stubenbergsee (Stmk.)
8223 Schielleiten
<https://schielleiten.bsfc.at>

Organisation: Daniela Leitgeb mag. phil.
Tel. 0676 / 940 33 67
daniela.setukara@gmail.com

Kosten:

535,-- Euro

764,-- Euro / 815,-- Euro mit Unterstützungsbedarf, siehe <http://www.mhsc.at/subs/eventplan>.
60,-- Euro Zuschlag für Einzelzimmer

Bei erstmaliger Teilnahme an den Yoga Tagen wird ein persönliches oder telefonisches Vorgespräch erwünscht. Überweisungen an MHSC Sportclub (ZVR.NR.: 592 740 743)

Sparkasse Herzogenburg-Neulengbach **IBAN: AT94 2021 9018 0004 2549 / BIC/SWIFT: SPHEAT21XXX**

Transfer:

Abfahrt: **26.08.2020** um **08:30** Uhr

Ankunft: **30.08.2020** um **12:00** Uhr (jeweils am Wiener Busbahnhof in Hütteldorf)

Was braucht eingepackt werden - PACKLISTE VORSCHLAG für 5 Tage

Weste / Pulli / T-Shirts / gemütliche lange und kurze Hosen für Körperübungen (keine Jeans) / Socken / ev. ein Paar Wollsocken / Unterwäsche / Turnschuhe / Regenjacke / Hausschuhe / Sonnenbrille / Toilettenartikel / Taschengeld / E-Card / Fotokamera / Trinkflasche / Rucksack / Schmutzwäschesack / **Ärztliche Verordnung** – wenn Medikamente von uns verabreicht werden sollen!

Zusätzliche Dinge wären:

- Eine kleine gemütliche Decke oder Tuch für unsere Entspannungsreisen
- Wer eine eigene Yogamatte hat, bitte mitbringen
- Badekleidung und Badetuch (es gibt einen Badeteich)
- Schutz MASKE (Corona)
- Utensilien für die Talentshow



INKLUSION beginnt im Kopf! Keiner kann ALLES, jeder kann etwas!

PROGRAMM

Mittwoch, 26.08.2020

11:00 Uhr Ankunft (Zimmer beziehen und auspacken)
11.45 Uhr Rundgang
12:00 Uhr Mittagessen und Zeit für DICH
14:00 Uhr Workshop - "Vom Chaos zur Ordnung"
16:00 Uhr Pause
16:30 Uhr YOGA
18:00 Uhr Abendessen
19:30 Uhr Organisatorisches am Lagerfeuer

Workshop: GEMEINSAMES ANKOMMEN. VOM CHAOS zur ORDNUNG. Die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und zulassen. Mit der Umgebung vertraut machen und Deinen Platz finden. Was brauche ich, um mich willkommen zu fühlen? ACHTSAME WERTE - achtsam mit DIR - achtsam mit MIR. Werte bilden und Werte leben. Leitung: Mag. Daniela Leitgeb und Mag. Karola Riegler

Donnerstag, 27.08.2020

07:30 Uhr Meditation am See
08:15 Uhr Frühstück
09:30 Uhr Workshop - "Das Meditations Glas"
10:30 Uhr YOGA
12:00 Uhr Mittagessen
14:00 Uhr Workshop - "Der Yoga WEG im ALLTAG"
16:00 Uhr Pause
16:30 Uhr YOGA
18:00 Uhr Abendessen
20:00 KINO unter Sternen

Workshop: Achtsamkeit & Meditation. Ruhe und Entspannung für den Geist. Du baust Dein Meditations-Schneeglas selbst. Du lernst die Prinzipien der Meditation kennen und wie Du dadurch deinen Geist zur Ruhe bringen kannst.

Workshop: Wo fängt Yoga an und ist er im ALLTAG anwendbar? Wir zeigen Dir die acht Stufen des Yoga Weges nach Patanjali und wie Du diese acht Aspekte in Dein eigenes Leben integrieren und kultivieren kannst. Sie sind Empfehlungen und keine Zwänge. Am Ende soll das Beste für einen Selbst und seine Umwelt herauskommen.



INKLUSION beginnt im Kopf! Keiner kann ALLES, jeder kann etwas!

Freitag, 28.08.2020

07:30 Uhr Meditation am See

08:15 Uhr Frühstück

09:30 Uhr Workshop - Inklusion beginnt im Kopf, "keiner kann ALLES, jeder kann etwas"

10:30 Uhr YOGA

12:00 Uhr Mittagessen und Zeit für DICH

14:00 Uhr Workshop - "Spur im Raum"

16:00 Uhr Pause

16:30 Uhr YOGA

18:00 Uhr Abendessen

Workshop: Inklusion beginnt im Kopf, "Keiner kann ALLES, jeder kann etwas". Hier richtet sich das Augenmerk auf die Sensibilisierung und Bewusstseinsbildung von Inklusion und Vielfalt. Im Sinne von: "Es ist normal verschieden zu sein".

Workshop: SPUR im RAUM. KUNST als SPRACHE der INTUITION. Das spielerische und bewertungsfreie künstlerische Schaffen setzt Freude und Lebensenergie frei. Es ist eine wichtige Quelle für Entspannung und Öffnung der Intuition. Es entstehen konkrete, abstrakte, farbige, linienhafte, poetische oder subtile Erinnerungen auf Papier - an die Bewegung, an die Spur der Körper. Movement and Drawing.

Samstag, 29.08.2020

07:30 Uhr Meditation am See

08:15 Uhr Frühstück

09:30 Uhr Workshop - "Reflexion gemachter Erfahrungen"

10:30 Uhr YOGA

12:00 Uhr Mittagessen

14:00 Uhr Workshop - "Dankbarkeit"

16:00 Uhr Pause

16:30 Uhr YOGA

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Abschlussabend & TALENTE SHOW

Workshop: Das Zwiegespräch. Wir reflektieren uns selbst, um unser Denken, Fühlen und Handeln zu analysieren und zu hinterfragen. Das Ziel dabei ist, mehr über Dich selbst herauszufinden, Dich selbst zu erkennen und Dich persönlich weiterentwickeln zu können. "Selbst sein größter Lehrmeister sein!"



INKLUSION beginnt im Kopf! Keiner kann ALLES, jeder kann etwas!

Workshop: Dankbarkeit. Was ist das? Wie kann ich meine Dankbarkeit ausdrücken?

Dankbarkeit unterstützt positive Gefühle und Offenheit anderen Menschen gegenüber. Sie ist eine innere Haltung und fördert ein positives Miteinander. Freude, Liebe und Mitgefühl stehen im Fokus, weniger Neid, Konkurrenz, Angst oder Wut.

Abschlussabend: TALENTSHOW. Was möchte ich von mir zeigen und mit einer Gemeinschaft teilen? Wenn Du dafür Kleider oder sonstige Materialien benötigst, dann bitte einfach mitbringen. ALLE sind dazu herzlichst eingeladen, natürlich nach dem Motto "Freiwillig statt Müssen!" Nur MUT!

SONNTAG, 30.08.2020

08:00 Uhr Frühstück

09:00 Uhr Rückfahrt nach Wien

Wer wir sind:

Mag.a phil. **Daniela Leitgeb**, Gründerin SETUKARA-Yoga, zertifizierte Hatha-Yoga Lehrerin, Accessible Yoga Ambassador, Inklusionspädagogin, Sportlehrerin für Menschen mit Behinderung, zertifizierte Trainerin für Semingestaltung, Vorstandsmitglied im Sportverein MHSC, für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.

Mag.a (FH) **Karola Riegler**, zertifizierte Flow-Yoga Lehrerin, Accessible Yoga Ambassador, Fotografin, Journalistin und Mitwirkende im Sportverein MHSC, für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.

Uns verbindet nicht nur die Steiermark als unsere Heimat, sondern auch die Vielfalt und Ressource von Yoga. Unsere Grundhaltung ist, Yoga für ALLE Menschen egal welchen Alters, Hautfarbe, ethnische Zugehörigkeit, Geschlecht, Religion, mit und ohne Behinderung, zugänglich zu machen.

Namaste, Daniela und Karola