



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



SETUKARA YOGA TAGE

13. - 18.08.2021

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 sechstägigen Seminar, eröffnen wir Begegnungs-, Bewegungs- und Erfahrungsräume besonderer Art.

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. JUST do it & enjoy!

Die Inhalte und was Dich erwartet:

- Ressourcen, persönliche Fähigkeiten finden.
- Gefühle und Körperempfindungen wahrnehmen, ausdrücken und unterscheiden.
- 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 loslassen.
- Selbstvertrauen, sich im Körper wohl und sicher fühlen.
- Beziehungen auf Augenhöhe.
- Humor, ein bisschen Leichtigkeit darf sein.

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: 13.08.2021 bis 18.08.2021

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

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

Kosten:

704,-- Euro

880,-- Euro / 940,-- Euro mit Unterstützungsbedarf, siehe <http://www.mhsc.at/subs/eventplan.php>

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: **13.08.2021** um **09:00** Uhr

Ankunft: **18.08.2021** um **12:00** Uhr (jeweils am Wiener Busbahnhof in Hütteldorf)

Was braucht eingepackt werden - **PACKLISTE, ein VORSCHLAG für 6 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 Badehandtuch (es gibt einen Badeteich)
- Schwimmhilfe
- Schutz MASKE (Corona)
- Utensilien für die Talentshow



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

PROGRAMM:

Freitag, 13.08.2021

11:00 Uhr Ankunft (Organisatorisches, Rundgang)
12:00 Uhr Mittagessen und Zeit für DICH
13:30 Uhr Zimmer beziehen und auspacken
14:30 Uhr Workshop - GEMEINSCHAFT in der VIELFALT
16:30 Uhr Pause
17:00 Uhr YOGA
18:30 Uhr Abendessen
19:30 Uhr Zeit für DICH

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

Samstag, 14.08.2021

07:30 Uhr Meditation am See
08:15 Uhr Frühstück & ZEIT für DICH
11:00 Uhr YOGA
12:30 Uhr Mittagessen
14:30 Uhr Workshop - World Cafe
16:30 Uhr Pause
17:00 Uhr YOGA
18:30 Uhr Abendessen
Lagerfeuer

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".

THAI YOGA Massage: Nuad Phaen Boran bedeutet "heilsame Berührung" und ist eine ca. 2500 Jahre alte Methode der Körperarbeit aus Asien. Nuad vereint Massage mit Dehnung, Akupressur, Körper- und Energiearbeit. Dein Körper wird ohne eigenes Zutun in Positionen gebracht und achtsam berührt. Die Möglichkeit für dieses Angebot gibt es am Samstag, Sonntag und Montag / 2 Massagen pro Tag / 60 min / 35,-- Euro.



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

Sonntag, 15.08.2021

07:30 Uhr Meditation am See
08:15 Uhr Frühstück & ZEIT für DICH
11:00 Uhr YOGA
12:30 Uhr Mittagessen
14:30 Uhr Workshop - KUNST als SPRACHE der INTUITION
16:30 Uhr Pause
17:00 Uhr YOGA
18:30 Uhr Abendessen
Zeit für DICH

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.

NUAD Thai YOGA Massage / Passiv Yoga: Nuad Phaen Boran bedeutet "heilsame Berührung" und ist eine ca. 2500 Jahre alte Methode der Körperarbeit aus Asien. Nuad vereint Massage mit Dehnung, Akupressur, Körper- und Energiearbeit. Dein Körper wird ohne eigenes Zutun in Positionen gebracht und achtsam berührt.

Die Möglichkeit für dieses Angebot gibt es am Samstag, Sonntag und Montag / 2 Massagen pro Tag / 60 min / 35,-- Euro.

Montag, 16.08.2021

07:30 Uhr Meditation am See
08:15 Uhr Frühstück & ZEIT für DICH
11:00 Uhr YOGA
12:30 Uhr Mittagessen
14:30 Uhr Workshop - Aktive MEDITATION
16:30 Uhr Pause
17:00 Uhr YOGA
18:30 Uhr Abendessen
Abendspaziergang

Workshop: Meditation ist ein Sammelname für teilweise sehr unterschiedliche Techniken. Eine aktive Meditation wirkt erfrischend, wie eine Energiedusche. Schütteln, Tanzen, Sitzen und Liegen. Es eröffnen sich vielfältige Möglichkeiten der Wahrnehmung. Aus wissenschaftlichen Forschungen geht hervor, dass Meditationen unzählige positive Wirkungen zeigen. Reduzierung von Angst, hebt unsere Stimmung, verbesserter den Umgang mit unseren Gefühlen und hat positive Wirkungen auf zwischenmenschliche Beziehungen. Lasst es uns ausprobieren und in Erfahrung bringen.



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

NUAD Thai YOGA Massage / Passiv Yoga:

Dienstag, 17.08.2021

07:30 Uhr Meditation am See
08:15 Uhr Frühstück & ZEIT für DICH
11:00 Uhr YOGA
12:30 Uhr Mittagessen
15:00 Uhr Abschluss
17:00 Uhr Zampacken
18:30 Uhr Abendessen
20:15 Uhr TALENT SHOW

Abschlussabend: TALENTSHOW. Deine KREATIVITÄT ausdrücken. ALLE sind herzlichst eingeladen, natürlich nach dem Motto "Freiwillig statt Müssen!" Wir können uns die Frage stellen, was ich von mir zeigen möchte. Dein MUT wird belohnt! Wenn Du dafür Kleider oder sonstige Materialien benötigst, dann bringe sie einfach mit.

Mittwoch, 18.08.2021

08:00 Uhr Frühstück
09:00 Uhr Rückfahrt nach Wien

Wer WIR sind:

Mag.a phil. **Daniela Leitgeb**, Gründerin von SETUKARA-Yoga, zertifizierte Hatha-Yoga Lehrerin, Accessible Yoga Ambassador, Inklusionspädagogin, Sportlehrerin für Menschen mit Behinderung, zertifizierte Trainerin für Seminargestaltung, 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.

Christina Muhm, BSc., AcroYoga und Yoga- Lehrerin, Thai Yoga Praktikerin, Übungsleiterin für Gesundheitsport, Reisende, liebt es im Handstand die Welt auf den Kopf zu stellen.

Uns verbindet die Vielfalt und Ressource von Yoga mit einer Grundhaltung, Yoga für ALLE Menschen egal welchen Alters, Hautfarbe, ethnische Zugehörigkeit, Geschlecht, Religion, mit und ohne Behinderung, zugänglich zu machen. WERTE leben, WERTE bilden**

Namaste, Daniela, Karola und Chrissi