

## Persönlichkeits- und Sozialkompetenz im Beruf mit Vinyasa Yoga - Signale wahrnehmen und verstehen

### Bildungsurlaub

Der Fluss des Alltags vieler Menschen ist geprägt von der Anforderung, vielen unterschiedlichen Faktoren gerecht zu werden. Aus dem sorgfältigen und detaillierten Umgang mit beruflichen Situationen und den beteiligten Menschen resultieren Erfolg und Effizienz. Wer hier nicht klar herausfiltert, mit welcher Persönlichkeits- und Verhaltensstruktur was erreicht werden kann, erlebt oft hohe Reibungsverluste im Miteinander. Das eigene Verhalten im Umgang mit Menschen sowie Stresssituationen im Beruf zu reflektieren, ist die Grundlage, den Alltag selbst in die Hand zu nehmen und gesund zu bleiben.

Erkennen Sie persönliche Verhaltenstendenzen und lernen Sie, andere besser zu erkennen, zu verstehen und zu akzeptieren. Verbessern Sie Ihre persönliche und soziale Kompetenz. Analysieren Sie die eigenen Belastungssituationen unter Berücksichtigung der ganz eigenen individuellen Stresswahrnehmung. Erkennen Sie berufsbezogene Stressoren, um Stressverhalten verstehen zu können.

Um bei allen Herausforderungen gesund zu bleiben und sich im Gleichgewicht zu halten, benötigen Sie geschultes und trainiertes Bewusstsein sowie die persönlich passenden Kompetenzen und Strategien. Im Vinyasa Yoga erleben Sie, wie Jahrhunderte alte Traditionen und fernöstliches Harmoniebedürfnis mit westlicher Dynamik verbunden werden. Für den modernen Menschen der heutigen Zeit erzeugt es Stabilität und Leichtigkeit in einem undogmatischen Yogastil, der körperliche wie auch emotionale und energetische Blockaden löst. Körper und Atmung werden zu einem dynamischen, meditativen Bewegungsablauf verbunden und wecken eine neue und intensive Körperwahrnehmung.

Lernen Sie, sich durch die eigene körperliche und mentale Einheit und Stärke im Alltag zu differenzieren und zu distanzieren, um den vielschichtigen Ansprüchen des schnellen und anspruchsvollen Arbeitslebens kraftvoll, flexibel, respektvoll und aufmerksam begegnen zu können. Lernen Sie ein fundiertes und doch einfaches Programm, um durch Klarheit und Gelassenheit im Berufsalltag zu bestechen.

Das Seminar richtet sich an Teilnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Es kann jedoch auch unabhängig davon gebucht werden.

**Die Dozentin  
 Evelyn Schneider**



<b>Seminarnummer:</b>	825719
<b>Termin:</b>	26.05. - 31.05.2019
<b>Dauer:</b>	So 18.00 Uhr – Fr 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Klappholtal, List, Sylt
<b>Bitte beachten Sie auf der Rückseite die Hinweise zur Anreise.</b>	
<b>Preis:</b>	725,00 € inkl. Ü/VP EZ-Zuschlag 60,00 insgesamt 795,00 € für Einrichtungen/Firmen
<b>Leitung:</b>	Evelyn Schneider
Evelyn Schneider (Jahrgang 1973) hat ihren beruflichen Ursprung in der Hotellerie und ist seit 2000 Trainerin für die Bereiche Kommunikation, Führungskräfteentwicklung, Teamprozesse und -förderung, Verhaltens-Strukturen und Stress-Management (div. persolog® Autorisierungen, NLP® Master/Dr. Richard Bandler). Seit Evelyn im Vinyasa Yoga die 500h Ausbildung absolviert hat, lässt sie keine Möglichkeit aus, sich im In- und Ausland weiterzubilden. Seit vielen Jahren praktiziert und unterrichtet sie Vinyasa- und Yin-Yoga. Sie leitet Ausbildungen für Yogalehrer und unterstützt auf dem Weg in die Selbständigkeit. Ihre beruflichen Qualifikationen und Erfahrungen verbindet sie mit dem philosophischen und körperlichen Wissen um Yoga. Daraus entstehen lebendige und praxisnahe Seminare. Die alltagstauglichen Inhalte vermittelt sie greifbar, sodass jeder Teilnehmer individuelle Klarheit und Stärkung der eigenen Persönlichkeit erlangen kann, um so den beruflichen Alltag mental und körperlich besser zu meistern.	
TeilnehmerInnenzahl: 10 - 16	
<b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen	
Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise. Bitte beachten Sie die Informationen auf der Rückseite.	

#### Seminarziele

- Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit sowie der sozialen Kompetenz in Beruf und Alltag
- Förderung von körperlicher und mentaler Stabilität und Flexibilität, Gelassenheit, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Selbstmanagementkompetenz
- Verbesserung von Konzentration und Wahrnehmung, innerer Ausgeglichenheit
- Erkennung und Bewältigung von Stress-Situationen, Umgang mit dem eigenen Stressverhalten
- Steigerung der Belastbarkeit und Effizienz durch effektiven Umgang mit sich selbst und anderen Menschen
- vertiefte Auseinandersetzung mit Yogaübungen und Meditationstechniken und deren Transfer in den (Berufs-) Alltag



## Seminarinhalte

Dieses Seminar bietet praxisnahe Lernmethoden und Übungsstunden, die einen idealen Transfer und Integration des Gelernten ermöglichen:

- Grundlagen des Verhaltens und das Erstellen des eigenen persolog® Verhaltens-Profiles
- Den eigenen Verhaltensstil definieren und verstehen, den Verhaltensstil anderer Menschen würdigen
- Effektiv mit anderen Menschen umgehen und erfolgreiche Strategien für die Zusammenarbeit entwickeln
- Motivation oder Belastung? Stress verstehen – der eigenen Stresswahrnehmung auf der Spur
- Stressoren und Stressverhalten bestimmen - Stressanalyse
- Verhalten in Stresssituationen sowie kurz- und langfristige Bewältigungsstrategien
- Vinyasa Yoga Praxiseinheiten zur Erreichung eines Gleichgewichts von Aktivität und Entspannung bei Erhaltung innerer Balance (für Anfänger geeignet)
- Meditation in Bewegung und Stille zur Entwicklung von Präsenz, Bewusstheit und Klarheit
- Einblick in Geschichte und Philosophie – was umfasst eigentlich Yoga? Grundlagen des 8-gliedrigen Pfads zur Anwendung aller Aspekte aus der Yogalehre im modernen Alltag
- Yoga im Alltag – Asanas zur Stärkung der eigenen Körperwahrnehmung und Sensibilität gegenüber der inneren Haltung und Einstellung

## Unterkunft/Verpflegung

Sylt ist die nördlichste und mit fast 100 km<sup>2</sup> auch die größte Insel der Nordsee.

Sie übernachten in Klappholtal, der Akademie am Meer, die bereits 1919 gegründet wurde. Die Akademie liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft.

**Die Buchung des Seminars ist ausschließlich in Kombination mit Übernachtung und Verpflegung in der Akademie möglich.** Sie wohnen in einfachen, behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern, die mit fließendem Wasser, Heizung und Telefon ausgestattet sind. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet. Nur einige der Häuser haben WC und Dusche in unmittelbarer Nähe.

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im Doppelzimmer ohne Dusche und WC, sowie die Kurtaxe.

Sie werden im Seminarhaus mit Vollpension verpflegt.

Link zum Haus: [www.akademie-am-meer.de](http://www.akademie-am-meer.de)

## Seminarzeiten

Im Seminarpreis inbegriffen ist ein Abendessen um 18.00 Uhr am Anreisetag. Im Anschluss ist eine Auftaktrunde gemeinsam mit der Dozentin um 19.30 Uhr im Seminarraum geplant. Das Seminar endet am Freitag gegen 13.30 Uhr.

## Anreise

Westerland ist gut mit der Bundesbahn (direkte IC-Verbindungen z.B. ab Köln) zu erreichen. Zwischen Westerland und Hörnum besteht eine Busverbindung. PKW müssen in Niebüll auf den Autozug verladen werden.

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholtal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung.

Bitte beachten Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig. Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. Wenn Sie aus Hessen kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen dieses Programm zukommen. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

## Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Das Seminar ist über eine Reisepreisversicherung abgesichert.

## Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

