

## 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 bestehen.

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>	825819
<b>Termin:</b>	03.11. - 08.11.2019
<b>Dauer:</b>	So 18.00 Uhr – Fr 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Schloss Bettenburg, Hofheim in Unterfranken
<b>Preis:</b>	365,00 € zzgl. Ü/VP 445,00 € 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 - 18

**Leistungen:** Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen

Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise sowie Übernachtung und Verpflegung.

### 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

Schloss Bettenburg ist ein einmalig schöner Ort für Seminare. Auf einer Anhöhe inmitten von Wäldern gelegen hat es einen romantischen Innenhof und eine große Terrasse mit grandiosem Weitblick über das umgebende Land. Ein Ausblick, den auch die geräumigen Zimmer bieten. Das Schloss hat unzählige Ecken und Winkel, die zum Verweilen einladen.

Sie werden im Haus in Vollpension rein vegetarisch verpflegt. Vegane Kost ist möglich, bitte dazu früh genug im Seminarhaus melden bzw. den Wunsch mit der Anmeldung angeben.

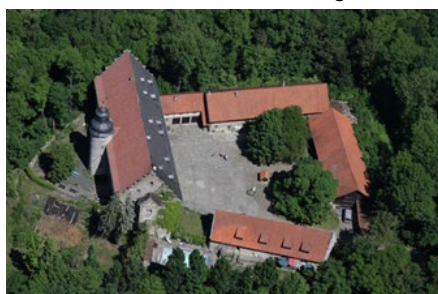
**Ihr Zimmer buchen Sie über das Kontaktformular bitte selbst direkt im Seminarhaus, nachdem Sie von uns eine Anmeldebestätigung bekommen haben:**

<http://www.schloss-bettenburg.de/kontakt-datenschutz-impresum/>

Telefon: 09523/503451

Email: [kontakt@bettenburg.info](mailto:kontakt@bettenburg.info)

Link zum Haus: [www.bettenburg.info](http://www.bettenburg.info)



**Alle für  
Übernachtung  
und Verpflegung  
anfallenden  
Kosten rechnen  
Sie bitte direkt  
mit dem Haus ab.  
Teilnahme ohne  
Übernachtung:**

**Das Haus erhebt eine Tagungspauschale. Bitte informieren Sie sich vorher im Schloss Bettenburg über die anfallenden Kosten pro Tag.**

## Seminarzeiten



Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag mit dem Mittagessen gegen 13.30 Uhr.

## Anreise mit dem Auto

Hofheim liegt nordöstlich von Würzburg zwischen Schweinfurt und Bamberg. Sie erreichen Hofheim über die A7 und dann über die A 70. Nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

## Anreise mit der Bahn

Von Würzburg aus erreichen Sie den Bahnhof Haßfurt in 45 Minuten. Von Haßfurt geht es weiter mit dem Taxi (18,5 km) oder mit dem Bus nach Hofheim ([www.ovf.de](http://www.ovf.de)). Von dort können Sie abgeholt werden und Sie fahren mit dem Taxi weiter zum Schloss Bettenburg.

## 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 Reise-Rücktrittsversicherung