

Work-Life-Balance durch Yoga, Pilates und Entspannungstechniken - für mehr Gelassenheit im Berufsalltag

Bildungsurlaub

Yoga, Pilates und Entspannungsmethoden sprechen Körper, Geist und Seele gleichermaßen an. Allein die Konzentration auf Bewegungsfluss und Atmung hat meditativen Charakter, denn der Geist verweilt im Augenblick des Geschehens. Physisch wird der Körper aufgerichtet, gestärkt und gedehnt. Die präzis ausgeführten Übungen werden seit Jahrzehnten weltweit auch von Ärzten und Physiotherapeuten vermittelt und empfohlen. Yoga als Bestandteil des Ayurveda, der Wissenschaft vom Leben, bietet in seiner etwa 5000 Jahre alten Philosophie weit mehr als nur Körperhaltungen: die Lehre vom klaren, ruhigen Geist und der Fähigkeit, sich ohne Anstrengung im Fluss des Lebens treiben zu lassen. Bewährte Entspannungsmethoden wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung können dem Seminarteilnehmenden neue Einsichten auf körperlicher und geistiger Ebene eröffnen, die motivieren, die Methoden über den Bildungsurlaub hinaus anzuwenden und dem Berufsalltag kraftvoll, flexibel und gelassen entgegenzutreten.

Stress hat durchaus auch positive Effekte – so hat er uns durch manche Prüfung getrieben und Läufern ist er als regelrechter Kick unter dem Namen „Runner's High“ bekannt. Und obwohl die Weltgesundheitsorganisation Stress zu „einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts“ erklärt, darf nicht vergessen werden, dass eine Stressreaktion ein von der Natur eingerichteter Mechanismus ist, um das Überleben zu sichern. Dennoch: Psychische Überlastung zählt mittlerweile zu den häufigsten Ursachen für Arbeitsausfälle. Oft sind es nicht äußere Umstände, die Stress auslösen, sondern das, was die Betroffenen einer Situation an Bewertung hinzufügen. In diesem Bildungsurlaub wird die eigene Lebenssituation reflektiert und ressourcenorientierte Lösungsansätze kreativ erarbeitet, um sie anschließend in den Alltag zu integrieren und ggf. an Dritte weitergeben zu können.

Seminarinhalte

- Umgang mit Stress und belastenden Situationen, Erlangen innerer Ausgeglichenheit
- Entspannungstechniken (Anwendungen und Wirkungen)
- Bewegungsformen (Anwendungen und Wirkungen)
- Theoretische Grundlagen

Seminarnummer: 826019

Termin: 01.06. - 08.06.2019

Ort: Seminarhaus II Convento, Casola in Lunigiana, Toskana

Preis: 385,00 € zzgl. Ü/VP

465,00 € Preis für Einrichtungen/Firmen

Dozentin: Kathleen Schwiese

Kathleen Schwiese ist Yogalehrerin (RYT Yoga Alliance), Pilates Trainerin (STOTT Los Angeles), Personal Trainer (DFAV), lizenzierte Stressmanagement-, Mental- und Entspannungstrainerin, Meditationslehrerin sowie Rückenfit-Expertin. Sie bringt 20 Jahre Berufserfahrung mit. Insbesondere Inhouse-Schulungen für Unternehmen als Referentin für Bewegung, Ernährung und Entspannung prägen ihre heutige Arbeit in der Burnout-Prävention. Nach 6 Jahren Auslandstätigkeit als Fitness-Manager und -Trainer im Tourismus, bildet sie heute zudem selbst Trainer aus und gibt Bildungsurlaube sowie Yoga-Retreats rund um die Welt. Zur Zeit absolviert sie nebenberuflich ein Studium zur Heilpraktikerin Psychotherapie.

Minimale TeilnehmerInnenzahl: 10

Maximale TeilnehmerInnenzahl: 16

Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. Die Anreise sowie Übernachtung und Verpflegung sind nicht im Preis inbegriffen.

**Die Dozentin
Kathleen Schwiese**



Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Überblick über verschiedene Bewegungsmethoden und Entspannungsmethoden und Umsetzung dieser in den eigenen beruflichen Alltag bzw. Weitergabe an andere, Stressprophylaxe und Erkennen von Zusammenhängen im Sinne einer Stärkung der Ressourcen für sich und andere, Verbesserung der sachlichen Kommunikation des Risikofaktors Stress und Burnout am Arbeitsplatz, Motivation, gesellschaftspolitische und globale Zusammenhänge zum Thema und deren Auswirkungen kennen

Unterkunft/Verpflegung

Sie sind im Seminarhaus II Convento untergebracht (www.il-convento.net). Das nahe gelegene mittelalterliche Bergdorf Casola im Hochtal der Aulella, überragt von dem Pizzo d'Uccello (m 1781) und dem Monte Tondo (m 1785), liegt zwischen den Apuanischen Alpen und der Apenninischen Gipfelkette.

Die Lunigiana ist eine touristisch noch unerschlossene Landschaft, unberührt und wild. Grüne Hügel, unendliche Kastanienwälder, Weinberge, Olivenhaine, Quellen-Flüsse, im Hintergrund die spitzen, felsigen Bergketten der Apuanischen Alpen und die weiten Bergwiesen des Apennins.

Das Meer, La Spezia und die Cinque Terre, Lucca, Pisa und Florenz sind per Zug oder Auto in 1-2 Stunden erreichbar. In der Nähe befinden sich der Lago di Gramolazzo, die Grotte und die Schwefelquellen mit Schwimmbad von Equi Terme. Die Schönheit und Vielfalt der Gegend lädt ein zu unterschiedlichsten Unternehmungen: Spaziergänge, Berg- und Flusswanderungen sind direkt vom Haus aus möglich.

Die Mahlzeiten sind vegetarisch und weitgehend aus regionalem oder biologischem Anbau. Zum Essen werden Landwein und frisches Quellwasser serviert. Den ganzen Tag stehen Kaffee, Tee und frisches Obst bereit.

Ihr Zimmer buchen Sie über www.il-convento.net bitte direkt im Seminarhaus, nachdem Sie von uns eine Anmeldebestätigung bekommen haben:

Telefon: 0039/0585/90075

Email: seminare@il-convento.net

Ansprechpartner: Marcel Müller

Seminarzeiten

Den Auftakt bildet ein gemeinsames Abendessen am Anreisetag. Das eigentliche Seminar beginnt am nächsten Tag um 9.00 Uhr. Am Freitag endet das Seminar gegen 18.00 Uhr. Ab Abreisetag ist ein gemeinsames Frühstück eingeplant.

Anreise

II Convento und der Ort Casola in Lunigiana sind sowohl mit dem Zug, als auch mit dem Auto, oder mit dem Flugzeug (über Florenz, Pisa, Genua oder Mailand) zu erreichen.

mit dem Zug

Der Zielbahnhof heißt Minucciano-Pieve-Casola. Sie können sich von den Gastgebern abholen lassen. Wenn Sie das möchten, teilen Sie dies bitte rechtzeitig im Vorhinein im Seminarhaus mit. Der Abholservice vom Bahnhof kostet 7,00 €. Zu Fuß erreichen Sie II Convento vom Bahnhof aus in etwa 30 Minuten.

mit dem Auto

Bitte geben Sie folgenden Ort in Ihren Navigator ein: Casolain Lunigiana, Campo Sportivo. Danach geht es auf einer nichtöffentlichen Straße weiter, von daher ist das Endziel „II Convento“ mit dem Navigator nicht auffindbar. Dazu bitte dem Weg, der um den „Campo Sportivo“ (Sportplatz) führt folgen, bis Sie zum Fluss gelangen. Sie können den Fluss über die Furt mit dem Auto durchqueren. Anschließend folgen Sie dem Feldweg bis zum Haus, wo Sie das Auto zum Entladen parken können. Danach können Sie auf dem nahegelegenen Parkplatz parken.

mit dem Flugzeug

Flughäfen: Pisa, Florenz und Genua: In jedem dieser Flughäfen gibt es einen Shuttle Service zum nächstgrößeren Bahnhof und von dort aus können Sie einen Zug nach Minucciano-Pieve-Casola nehmen (<http://www.trenitalia.com/tcom-en>). Die Fahrzeit beträgt in etwa 2 Stunden. Alternativ können Sie am Zielflughafen einen Mietwagen buchen.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen 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 diese 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.

Sonstiges

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

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Sicherheit

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