



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.  
Donrather Str. 44, 53797 Lohmar  
Tel.: 02246/302999-10, Fax: 02246/302999-19  
E-Mail: evinfo@liw.de  
Internet: www.liw-ev.de

## Entspannung und Stresslösung durch Yoga Ein anderer Umgang mit beruflichen Belastungen Bildungsurlaub

Yoga antwortet auf Stress, Abgespanntheit oder auf psychischen Schmerz mit sofortiger Wirkung: Es verbindet Ihren Körper mit Ihrem Geist und bringt Sie zurück ins Gleichgewicht zwischen Innen und Außen. Diese 2400 Jahre alte Disziplin lässt Sie mehr Glück und emotionale Stabilität im Alltag erfahren, unabhängig von Alter oder körperlicher Beschaffenheit. Im Rahmen des Bildungsurlaubs werden drei wesentliche Elemente der Entspannung angeleitet:

1. Asana/ Übung - Leichtigkeit und Stabilität in der Bewegung oder Haltung im Einklang mit der Präzision äußerer Form
2. Bewusstsein - das eigene Empfinden für die individuelle Dauer der Übung, die Ausrichtung auf den Atem und das innere Zentrum als psychosomatische Zentralstelle für inneren Frieden, Blockadenauflösung und Zellerneuerung
3. Nicht-Bewegung - Erkunden der Heilung, die aus dem Ruhen in der Übung, durch Muskelentspannung und -dehnung sowie durch Geistesruhe und Gleichmut entsteht.

### Seminarinhalte

Um Ihrem (Berufs-) Alltag gelassener zu begegnen, wählen Sie aus dem Schatz der Yoga- Übungen, Atemübungen und Meditationen die Techniken aus, die für Sie persönlich sinnvoll und mit Ihren Lebensgewohnheiten vereinbar sind. Das wahre Yoga definiert sich über inneren Frieden, der über Meditation erschlossen wird im Sinne von Dharana (Konzentration), Dhyana (innere Sammlung, meditative Versenkung) und Samadhi (Einheitserfahrung). In diesem Seminar können Sie sich selbst begegnen, indem Sie sensibler werden für Ihre Befindlichkeit, Ihre Gefühle, Ihre Möglichkeiten und Grenzen, sowie für Ihr Umfeld. So lernen sie, einfach im Augenblick anzukommen und aus ihm heraus Zufriedenheit und Lebendigkeit zu entfalten.

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmer/innen erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmer/innen darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

|   |  |
|---|--|
| <b>Seminarnummer:</b>   | 831019   |
| <b>Termin:</b>  | 22.06.2019 - 29.06.2019                                  |
| <b>Seminardauer:</b>  | Samstag 19.00 Uhr –<br>Samstag ca. 10.00 Uhr             |
| <b>Ort:</b>   | Seminarhaus Il Convento,<br>Casola in Lunigiana, Toskana |
| <b>Preis:</b>   | 385,00 € zzgl. Ü/VP<br>465,00 € für Firmen/Einrichtungen |
| <b>Dozentin:</b>  | Huberta von Gneisenau                                    |
| Huberta von Gneisenau (Jhrg. 1970) hat 1988 ihre Yoga-Ausbildung begonnen und bei Lehrern in Deutschland, Österreich und Indien gelernt. Sie unterrichtet seit 2008 Yoga mit Schwerpunkt auf Krishnamachariya. Ihre Arbeit wird unterstützt durch die Grundlagen buddhistischer Meditation. |  |
| Minimale TeilnehmerInnenzahl: 10<br>Maximale TeilnehmerInnenzahl: 16  |  |
| <b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen.  |  |
| Die Anreise sowie Übernachtung und Verpflegung sind nicht im Preis inbegriffen.   |  |



Die Dozentin

Huberta von Gneisenau

## 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:** Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit in Alltag und Beruf, Konzentration, Ausgeglichenheit, Ausdauer und Selbstvertrauen, Verbesserte Wahrnehmung von eigenen inneren, äußeren und sozialen Situationen, sowie deren Regulationsmöglichkeiten, Schulung und Förderung von Entspannung in Aktion und Transfer der Techniken in den Berufsalltag, Höhere Leistungsfähigkeit mit weniger Energieeinsatz, Stärkung der inneren und äußeren Haltung, Kenntnis von Modellen der Stressreduktion, Stresskompetenz und Stressprophylaxe, Erweiterung der mentalen und physischen Lern-, Konzentrations- und Selbstwahrnehmungsfähigkeit



## Unterkunft/Verpflegung

Sie sind im Seminarhaus Il Convento untergebracht ([www.il-convento.net](http://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](http://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](mailto:seminare@il-convento.net)

Ansprechpartner: Marcel Müller

## Anreise

Il 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 Il Convento vom Bahnhof aus in etwa 30 Minuten.

### mit dem Auto

Bitte geben Sie folgenden Ort in Ihren Navigator ein: Casola in Lunigiana, Campo Sportivo. Danach geht es auf einer nichtöffentlichen Straße weiter, von daher ist das Endziel „Il 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.