



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.

Seminarnummer:	831119
Termin:	18.11.2019 - 22.11.2019
Seminardauer:	Montag 12.30 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
Ort:	Seminarhaus Sampurna, Schlangenbad, Bärstadt
Preis:	745,00 € inkl. Ü/VP im DZ Zuschläge auf Anfrage 825,00 € für Firmen/Einrichtungen
Dozentin:	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 Maximale TeilnehmerInnenzahl: 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. Die Anreise ist 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

Teilnahmevoraussetzungen

Das Seminar ist insbesondere auf Anfänger ausgerichtet, mit einem Fokus auf den Grundlagen.

Anreise

Schlungenbad-Bärstadt liegt etwa eine halbe Stunde Autofahrt von Mainz und Wiesbaden entfernt. Mit der Bahn fahren Sie zum Hauptbahnhof Wiesbaden und von dort weiter mit dem Bus. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag mit dem Mittagessen um 12.30 Uhr und endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr.



Übernachtung/Verpflegung

Das Seminarhaus Sampurna, die ehemalige alte Grundschule des schönen Ortes Bärstadt, ist umgeben von Quellen, frischer Luft, Wiesen und Wäldern des Taunus. Sampurna ist ein Begriff aus dem Sanskrit und bedeutet absolute Fülle, vollständig, stimmig, klangvoll, zufrieden. Diese Fülle in sich zu entdecken, ist die Intention der Gastgeber.



Sie werden im Haus in Vollpension vegetarisch verpflegt. Wasser, Tee und Kaffee stehen zur freien Verfügung. Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ. Der EZ-Zuschlag beträgt 40,00 € für den gesamten Aufenthalt. Die meisten Zimmer haben keine eigenen Bäder. Es stehen insgesamt 13 moderne Bäder zur Verfügung. Die Bäder befinden sich in unmittelbarer Nähe zu den Zimmern und werden von 2 bis max. 5 Personen geteilt. Alle Bäder werden täglich kontrolliert und gereinigt. Die Übernachtung beinhaltet einmalig Bettwäsche (bezogen) und Handtücher.

Link zum Haus: www.sampurna.de



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 Reisepreis-Versicherung abgesichert.

Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.