



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:	831120
Termin:	19.04.2020 – 24.04.2020
Seminardauer:	Sonntag 18.00 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
Ort:	Allgäu-Seminarhaus, Leutkirch, Allgäu
Preis:	675,00 € inkl. Ü/VP im DZ o. D/WC EZ-Zuschlag: 50,00 € insg. 755,00 € 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: 15	
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 Energie-Einsatz, 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.

Seminarzeiten

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

Übernachtung/Verpflegung

Das Allgäuseminarhaus, eine stilvoll renovierte ehemalige Mühle, ist idyllisch in der sanft hügeligen Allgäuer Natur gelegen. Das Haus ist umgeben von einem Grundstück mit Bachlauf; ein wunderschönes Seengebiet ist wandernd zu Fuß gut erreichbar.

Link zum Haus: www.allgaeuseminarhaus.de

Im Preis enthalten ist die Übernachtung im Doppelzimmer. Einzelzimmer sind nur in sehr begrenzter Anzahl auf Anfrage verfügbar. Die Doppelzimmer sind u.a. mit Paravants so gestaltet, dass die Privatsphäre dennoch gewahrt bleibt. Bitte beachten Sie, dass einige Zimmer Durchgangszimmer sind. WC und Duschen stehen in ausreichender Anzahl zur Verfügung. Zimmer mit eigener Dusche und WC sind nicht vorhanden.

Für 1-2 Personen besteht die Möglichkeit in einer „Retreat Hütte“ zu übernachten. Sie liegt in etwa 300m entfernt von dem Seminarhaus auf einer Wiese. Sie verfügt über einen Ofen und wird nicht mit Strom versorgt. Die sanitären Anlagen im Haupthaus stehen zur Nutzung zur Verfügung.

Sie werden im Seminarhaus in Vollpension vegetarisch verpflegt. Gegen einen Aufpreis wird in Absprache mit der Köchin auch gerne Fleisch oder Fisch für Sie zubereitet, wenn die gesamte Gruppe sich darauf einigen kann.

Das Haus verfügt über einen WLAN-Anschluss.

Anreise mit dem Auto

A 96 bis Ausfahrt Kißlegg. Weiter Richtung Isny. Nach drei Kilometern in Weiler Au links abbiegen Richtung Merazhofen. Dann nach einem Kilometer rechts abbiegen nach Uttenhofen. Weiter den Berg runter. Das Seminarhaus ist das erste Haus auf der linken Seite.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Anreise mit der Bahn

Zielbahnhof ist Kißlegg. Von Kißlegg aus fahren Taxis (Tel. 07563/9090664 oder 07563/7272).

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 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 Tarifierurlaub in Anspruch nehmen.

Sonstiges

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

Sicherheit

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

