

Mit Hatha- und Yin-Yoga in die Balance von Körper und Geist um den Anforderungen des Berufsalltags besser gerecht zu werden

Bildungsurlaub

Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, einen Einblick in die Kraft von Hatha-Yoga und Yin-Yoga zu erlangen, der Sie unterstützt, im Berufsalltag aktiv, konstruktiv und positiv mit Herausforderungen umzugehen. In diesem Seminar wird durch den Fluss der Bewegungseinheiten des Hatha Yoga, die Flexibilität des Geistes und Beweglichkeit des Körpers lebendig erfahrbar gemacht. So entstehen neue Blickwinkel und mehr Akzeptanz für die Umstände und Herausforderungen des Berufsalltags. Im Yin Yoga wird ganz bewusst das aktive Loslassen geübt sowie das längere Verweilen in den Yogapositionen. Dies hat wiederum seine positiven Auswirkungen auf die körperliche Flexibilität und hilft, eine positive Geisteshaltung in sich zu entwickeln. Die Kombination von Hatha Yoga und Yin Yoga gibt dem Körper die Impulse Anspannung und Entspannung erfahrbar zu machen und unterstützt uns, Aktivität und das Loslassen als Polarität des Lebensprozesses anzusehen. Die Kursbegleitenden Meditationseinheiten unterstützen uns, dem Berufsalltag mit mehr Achtsamkeit zu begegnen.

Seminarinhalte

Praxisnahe Lernmethoden und Übungsstunden ermöglichen eine eigenständige Anwendung und die Integration des Erlernten in den beruflichen Alltag:

- Sie lernen in den Yoga-Einheiten eine Balance zwischen Aktivität und Entspannung zu finden und so Ihr inneres Gleichgewicht zu erlangen und zu bewahren
- Sie üben Meditations- und Entspannungs-techniken, um mehr Sensibilität, Bewusstheit und innere Klarheit für den Berufsalltag zu entwickeln.
- Sie lernen Methoden des Loslassens kennen, um noch tiefere Entspannung und Erholung im Alltag erfahrbar zu machen.
- Mit Atemübungen lernen Sie den natürlichen Fluss der Lebensenergie zu erspüren, zu regulieren und zu harmonisieren.

In diesem Seminar sind nicht Leistung oder Wettkampf die treibende Kraft, sondern die Ausgewogenheit im Üben und die klare Wahrnehmung und Erfahrung von sich selbst.

Seminarnummer:	831619
Termin:	09.12. - 13.12.2019
Seminardauer:	Mo 12.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Schlangenbad-Bärstadt
Preis:	725,00 € inkl. Ü/VP EZ-Zuschlag 40,00 insgesamt 795,00 € für Einrichtungen/Firmen
Leitung:	Subhadra Gabriele Pohly
Subhadra Gabriele Pohly (Dipl.Soz.Päd.) ist eine erfahrene Yoga- und Meditationslehrerin. Sie verbindet in ihren Seminaren Selbsterfahrungs-, Therapie- und Meditationstechniken mit dem Ziel, das persönliche Wachstum und die Resilienz der Teilnehmenden optimal zu fördern. Als Dozentin liegt ihre besondere Fähigkeit in der lebendigen Darstellung auch schwieriger Zusammenhänge.	
TeilnehmerInnenzahl: 10 - 18	
Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen	
Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise. Bitte beachten Sie die Informationen auf der Rückseite.	



Die Dozentin
Gabriele Pohly

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 und geistigen Beweglichkeit in Beruf und Alltag; Förderung von Ausdauer, Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen; Verbesserung der Körper- und Selbstwahrnehmung; Lernen sowie Integration von Yogaübungen, Entspannungs- und Meditationstechniken ins Alltagsleben; Steigerung der Belastbarkeit in Beruf und Alltag

Teilnahmevoraussetzungen

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. Es sollte die Bereitschaft bestehen, sich pro Tag auf ca. drei Stunden körperlicher Übung einzulassen.

Ergänzend zum Seminarprogramm können die Teilnehmenden ein individuelles Coaching mit der Dozentin vereinbaren. Die dafür zusätzlich entstehenden Kosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Anreise

Schlagenbad-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.