



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

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

Achtsamkeit als Weg zur inneren Balance

Bewusstsein stärken durch Meditation, Atemübungen und achtsamkeitsbasiertes Yoga

Bildungsurlaub

Sie bekommen in diesem Seminar die Möglichkeit, durch Übungen des Yoga, der Meditation und des bewussten Atmens in einen Raum der tiefen Entspannung von Körper und Geist zu gelangen. Dies soll Sie dabei unterstützen, wieder in einen persönlichen Kontakt mit Ihrer inneren Mitte und in Harmonie zu kommen und ermöglicht Ihnen dadurch, das Leben bewusster zu leben und in der Gegenwart zentriert zu sein. Die bewusste Wahrnehmung der Gedanken, Empfindungen und Handlungen wird gefördert. Sie haben dann die Möglichkeit, diese Bewusstheit zu einer neuen Grundlage Ihres Lebens zu machen, welche die Lebensfreude und das innere Wachstum fördert und auch dabei hilft, mit den alltäglichen Herausforderungen bewusster umgehen zu können. Die gezielte Integration von Körper, Atem und Geist bringt uns in eine wache Präsenz und fördert unsere Fähigkeit, in der Gegenwart zentriert zu sein.

Ziel des Seminars ist es, den Teilnehmenden Methoden zu vermitteln, mit deren Hilfe sie im Berufsalltag bewusst Achtsamkeit leben und so mit den alltäglichen Herausforderungen besser umgehen können.

Seminarinhalte

- Achtsamkeitsübungen
- achtsamkeitsbasierte Übungen der Eigenwahrnehmung
- Entspannungsübungen
- Atem- und Bewegungsübungen aus dem Yoga
- Geh- und Sitzmeditationen

Seminarziele

- Steigerung der beruflichen Belastbarkeit
- Verbesserung von Konzentration, Kreativität und Intuition
- Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen
- Abbau von Anspannungen
- Stärkung des inneren Gleichgewichts
- Ausgleich von Bewegungsmangel

Seminarnummer:	831814
Termin:	08.09. - 12.09.2014
Ort:	Hellenthal/Eifel
Preis:	565,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag: 20,00 € 625,00 € für Einrichtungen/ Firmen
Leitung:	Madhura Michael Fichtler und Subhadra Gabriele Pohly

Michael Madhura Fichtler ist Yoga- und Meditationslehrer. Der Fokus seines Unterrichts liegt auf der persönlichen Veranlagung der Teilnehmenden und der individuellen Lebenssituation. Sein praktiziertes Wissen gestaltet die Seminare sehr praxisorientiert und lebensnah.

Subhadra Gabriele Pohlys Arbeit beinhaltet persönliche Beratung und verschiedene Meditations- und Entspannungstechniken mit dem Ziel der Persönlichkeitsentwicklung, Problem- und Lebensbewältigung und persönlichem Wachstum. Neben ihrem abgeschlossenen Studium der Sozialpädagogik hat sie verschiedene Therapien, Meditationstechniken und Methoden der Selbsterfahrung kennengelernt, die sie anwendet und lehrt.

Minimale TeilnehmerInnenzahl: 10
Maximale TeilnehmerInnenzahl: 20

Leistungen:

Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.

Übernachtung/Verpflegung

In der nördlichen Eifelregion liegt die Gemeinde Hellenthal. Am Rande der gleichnamigen Ortschaft finden Sie das Seminarhaus Abraham (Bild unten), an einer kleinen Anhöhe gelegen und umsäumt von Wald und Wiesen.

Die farbenfrohen und hellen Räume sowie die attraktive Umgebung des Eifeler Naturparks setzen inspirierende Akzente. Wohlschmeckende, frische und gesunde, vorwiegend vegetarische Mahlzeiten tragen zu Ihrem Wohlbefinden bei. Die schlichte Ausstattung unterstützt Sie, eine neue Bewusstheit für Wesentliches im Alltag zu gewinnen.

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



Link zum Haus: www.abrahm.de

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ.

Der EZ-Zuschlag beträgt 20,00 € für den gesamten Aufenthalt.

Alle Zimmer sind mit einem Waschbecken ausgestattet. WC und Duschen stehen in ausreichender Anzahl zur Verfügung. Die Duschen befinden sich unmittelbar an den Schlafräumen und sind allesamt einzelne Kabinen mit individuellen Umkleide-Vorräumen, die Ihre Privatsphäre gewährleisten.

Anreise

Die Anreise erfolgt entweder mit PKW oder Bahn und Bus. Der ideale Bahnanschluss ist Kall. (ca. 15 Autominuten von Hellenthal). Ab Kall können Sie den Bus bis Hellenthal Busbahnhof nehmen. Der Bus steht normalerweise bereits vor dem Bahnhofsgebäude, wenn die Bahn eintrifft. Haus Abraham ist etwa 20 Gehminuten vom Busbahnhof entfernt. Von da aus können Sie ein Anrufsammeltaxi oder Taxi rufen.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

Sicherheit

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

Sonstiges

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

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Bildungsurlaub

Das LIW ist eine gemäß § 10 AWbG (NRW) anerkannte Weiterbildungseinrichtung. Das Seminar dient im Sinne der §§ 1 Abs. 3 und 9 Abs. 1 AWbG (NRW) der beruflichen Weiterbildung.

Das Seminar gilt in NRW, Hessen und im Saarland als Bildungsurlaub anerkannt. Anerkennungen in anderen Bundesländern liegen vor bzw. können beantragt werden. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

Wenn Sie in Hessen arbeiten, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen dieses Programm zukommen.

Beamte können ggf. Sonderurlaub beantragen. Dafür ist ggf. eine Anerkennung des Seminars durch das LIW bei den zuständigen Stellen notwendig.



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.