

## Neue Energie im Beruf durch Iyengar-Yoga Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz mit Iyengar-Yoga Bildungsurlaub

In einem intensiven Berufsalltag vernachlässigen wir oft unseren Körper. Aber gerade die Strapazen des modernen Lebens und Berufsalltags können körperliche Schmerzen und seelische Leiden verursachen. Yoga bedeutet Integration, Zusammenführung. Yoga hilft, die seelische und körperliche Ebene wieder in Verbindung zu bringen und ein Gefühl innerer und äußerer Ausgeglichenheit herzustellen. Yoga ist für jeden geeignet. Der tägliche kraftvolle und zugleich achtsame Unterricht wird drei Aspekte besonders berücksichtigen:

1. Technik – das in der körperlichen Ausrichtung sehr genaue Arbeiten sowie das gelegentliche Üben mit Hilfsmitteln.
2. Dauer – wie lange bleibt der einzelne Teilnehmer in der Haltung, damit sich eine sowohl dehnende und kräftigende wie auch biochemische, psycho-mentale Wirkung entfaltet.
3. Sequenz – welche Asanas (Posen) passen zu den äußeren (z.B. Wetter, Tageszeit) und inneren Bedingungen (nervlicher und körperlicher Zustand der Teilnehmer).

Mit Hilfe von Yoga-Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation entwickeln wir Techniken, die wir im (Berufs-)alltag anwenden können. Das Seminar bietet hierbei die Möglichkeit in uns still zu werden, in uns hinein zu hören und fühlen, und zu wissen wer wir sind und warum wir die Entscheidungen treffen, die wir treffen. Mit Klarheit und Bewusstheit.

### Seminarinhalt

Das Basis-Seminar vermittelt einen fundierten und strukturierten Aufbau der Yogapositionen (Asanas). Der Einblick in die Theorie und Praxis des Yoga möchte Sie zur Anwendung in Ihrem (Berufs-)Alltag motivieren.

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> | 832420  |
| <b>Termin:</b>        | 11.10. – 16.10.2020   |
| <b>Seminardauer:</b>  | So. 18.00 Uhr – Fr 13.30 Uhr  |
| <b>Ort:</b>           | Bernried, Starnberger See   |
| <b>Preis:</b>         | 795,00 € inkl. Ü/VP im DZ<br>EZ-Zuschlag: 70,00 € insgesamt<br>895,00 € für Einrichtungen/ Firmen |
| <b>Leitung:</b>       | Ute Welteroth   |

Ute Welteroth ist Soziologin (Mag), zertifizierte Iyengar®-Yoga-Lehrerin und Systemischer Coach (SG). Sie war während und nach ihrem Studium lange als freie Autorin und in der Regie für den Hörfunk (Hörspiel und Feature WDR) tätig. Yoga praktiziert sie seit fast 20 Jahren. Zunächst bei Lehrern in Indien, Thailand, Spanien und Frankreich. Sie verfügt über eine vielschichtige Unterrichtserfahrung von mehr als 15 Jahren und fühlt sich den hohen Standards der Methode verpflichtet. Ständige Fort- und Weiterbildungen in Iyengar Yoga bei Faeq und Corinne Biria/Paris und der Familie Iyengar in Pune/Indien.

Minimale TeilnehmerInnenzahl: 12

Maximale TeilnehmerInnenzahl: 16

**Leistungen:** Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.



Die Dozentin Ute Welteroth

## 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 Beruf und Alltag, Förderung emotionaler und sozialer Kompetenz, Förderung von Konzentration, Ausdauer, Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen, Verbesserung des individuellen Stressmanagements, Förderung der Stress-Kompetenz, Höhere Leistungsfähigkeit mit geringerem Energieeinsatz, Umsetzung persönlicher Ziele in den (Arbeits-)Alltag

## Methoden

- Iyengar®-Yoga Unterricht
- optional: Meditation in der Tradition des Zen
- Vorträge
- theoretische und praktische Übungen allein, zu zweit und in der Gruppe
- Besprechung/Vorbereitung/Demonstration eines Asanas durch die TeilnehmerInnen

## Voraussetzungen für die Teilnahme

Das Seminar richtet sich in erster Linie an TeilnehmerInnen, die Iyengar®-Yoga noch nicht kennen. Anfänger, die kaum oder noch nie Yoga praktiziert haben und Praktizierende anderer Yoga-Methoden sind gleichermaßen willkommen. Ebenso TeilnehmerInnen, die ihre Erfahrungen oder Kenntnisse in Iyengar®-Yoga auffrischen möchten.

Grundkenntnisse in Yoga sind keine Voraussetzung, jedoch die Bereitschaft, sich täglich mehrere Stunden körperlich aktiv zu betätigen, was eine gewisse körperliche Gesundheit und Fitness voraussetzt. Das Programm versteht sich nicht als Wellness-Programm, sondern als intensives Reflexions-Aktions-Konzept körperlicher und mentaler Prozesse. Dabei streben wir jedoch weder übertriebene Sportlichkeit, noch zu sanftes Relaxen an, sondern das Finden der Mitte zwischen Aktivität und Entspannung.

Teilnehmende mit massiven körperlichen Problemen oder Krankheiten halten bitte vor der Anmeldung Rücksprache mit der Dozentin. Schwangere können an diesem Seminar leider nicht teilnehmen.

Bitte stellen Sie sich darauf ein, dass zum Zwecke der Rutschfestigkeit weite Teile der Übungen barfuß, also ohne Socken oder Schuhe, durchgeführt werden.

## Übernachtung/Verpflegung

Das Seminar findet im Bildungshaus St. Martin Bernried ([www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)) statt. Das Bildungshaus ist dem Kloster der Missions-Benediktinerinnen von Tutzing angegliedert und liegt idyllisch direkt am Starberger See und am Bernrieder Park.

Sie sind im Doppelzimmer oder Einzelzimmer mit Dusche/WC (EZ-Zuschlag: 14,00 € pro Nacht) untergebracht. Sie werden im Kloster versorgt. Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.).

## Seminarzeiten

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



## Anreise

Bernried liegt ca. 50 km südlich von München und ist gut per PKW und Bahn erreichbar. Von Köln kalkulieren Sie mit der Bahn ca. sechs Stunden bis Bernried (über München-Pasing). Der Bahnhof liegt ca. 10 Minuten zu Fuß vom Kloster entfernt. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

## 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.

## 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.

