

Work-Life-Balance durch Yoga, Pilates und Entspannungstechniken - für mehr Gelassenheit im Berufsalltag mit ayurvedischer Verpflegung **Bildungsurlaub**

Yoga, Pilates und Entspannungsmethoden sprechen Körper, Geist und Seele gleichermaßen an. Allein die Konzentration auf Bewegungsfluss und Atmung hat meditativen Charakter, denn der Geist verweilt im Augenblick des Geschehens. Physisch wird der Körper aufgerichtet, gestärkt und gedehnt. Die präzise ausgeführten Übungen werden seit Jahrzehnten weltweit auch von Ärzten und Physiotherapeuten vermittelt und empfohlen. Yoga als Bestandteil des Ayurveda, der Wissenschaft vom Leben, bietet in seiner etwa 5000 Jahre alten Philosophie weit mehr als nur Körperhaltungen: die Lehre vom klaren, ruhigen Geist und der Fähigkeit, sich ohne Anstrengung im Fluss des Lebens treiben zu lassen. Bewährte Entspannungsmethoden wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung können dem Seminarteilnehmenden neue Einsichten auf körperlicher und geistiger Ebene eröffnen, die motivieren, die Methoden über den Bildungsurlaub hinaus anzuwenden und dem Berufsalltag kraftvoll, flexibel und gelassen entgegenzutreten.

Stress hat durchaus auch positive Effekte – so hat er uns durch manche Prüfung getrieben und Läufern ist er als regelrechter Kick unter dem Namen „Runner’s High“ bekannt. Und obschon die Weltgesundheitsorganisation Stress zu „einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts“ erklärt, darf nicht vergessen werden, dass eine Stressreaktion ein von der Natur eingerichteter Mechanismus ist, um das Überleben zu sichern. Dennoch: Psychische Überlastung zählt mittlerweile zu den häufigsten Ursachen für Arbeitsausfälle. Oft sind es nicht äußere Umstände, die Stress auslösen, sondern das, was die Betroffenen einer Situation an Bewertung hinzufügen. In diesem Bildungsurlaub wird die eigene Lebenssituation reflektiert und ressourcenorientierte Lösungsansätze kreativ erarbeitet, um sie anschließend in den Alltag zu integrieren und ggf. an Dritte weitergeben zu können.

Seminarinhalte

- *Umgang mit Stress und belastenden Situationen, Erlangen innerer Ausgeglichenheit*
- *Entspannungstechniken (Anwendungen und Wirkungen)*
- *Bewegungsformen (Anwendungen und Wirkungen)*
- *Theoretische Grundlagen*

Seminarnummer:	835318
Termin:	07.10. - 12.10.2018
Ort:	Neuhermsdorf, Erzgebirge
Preis:	595,00 € inkl. Ü/HP im DZ 675,00 € Preis für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag auf Anfrage
Dozentin:	Kathleen Schwiese
Kathleen Schwiese ist Yogalehrerin (RYT Yoga Alliance), Pilates Trainerin (STOTT Los Angeles), Personal Trainer (DFAV), lizenzierte Stressmanagement-, Mental- und Entspannungstrainerin, Meditationslehrerin sowie Rückenfit-Expertin. Sie bringt 20 Jahre Berufserfahrung mit. Insbesondere Inhouse-Schulungen für Unternehmen als Referentin für Bewegung, Ernährung und Entspannung prägen ihre heutige Arbeit in der Burnout-Prävention. Nach 6 Jahren Auslandstätigkeit als Fitness-Manager und -Trainer im Tourismus, bildet sie heute zudem selbst Trainer aus und gibt Bildungsurlaube sowie Yoga-Retreats rund um die Welt.	
Minimale TeilnehmerInnenzahl: 10 Maximale TeilnehmerInnenzahl: 18	
Leistungen: Durchführung des, Übernachtung, Halbpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.	

**Die Dozentin
Kathleen Schwiese**



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:** *Überblick über verschiedene Bewegungsmethoden und Entspannungsmethoden und Umsetzung dieser in den eigenen beruflichen Alltag bzw. Weitergabe an andere, Stressprophylaxe und Erkennen von Zusammenhängen im Sinne einer Stärkung der Ressourcen für sich und andere, Verbesserung der sachlichen Kommunikation des Risikofaktors Stress und Burnout am Arbeitsplatz, Motivation, gesellschaftspolitische und globale Zusammenhänge zum Thema und deren Auswirkungen kennen*

Übernachtung/Verpflegung

Sie wohnen im Landhotel Altes Zollhaus, das im östlichen Erzgebirge nahe der tschechischen Grenze inmitten von Wiesen und Wäldern liegt. Von hier aus können Sie herrliche Spaziergänge und Wanderungen unternehmen. Sie erhalten ayurvedische Verpflegung (Halbpension).

Das Hotel verfügt über kostenloses W-LAN in allen Zimmern.

Anreise

Mit dem Auto

Aus Richtung Osten: über Erfurt, Gera, Chemnitz kommend A4 Abfahrt Siebenlehn auf die 101 bis Freiberg Richtung Weißenborn Richtung Frauenstein, Richtung Rehefeld in Hermsdorf, Durchfahrt Richtung Neuhermsdorf aus Richtung Berlin Dresden A17, Abfahrt Dresden-Südvorstadt. Auf die B 170 Richtung Zinnwald / Altenberg in Altenberg Richtung Rehefeld, dann Richtung Neuhermsdorf.

Aus Richtung Norden A 4 Abfahrt Dresden-West auf die A 17, Abfahrt Dresden Südvorstadt auf die B 170 nach Possendorf in Richtung Altenberg. In Altenberg Richtung Rehefeld, Neuhermsdorf fahren.

Aus Richtung Westen: A 4 Abfahrt Siebenlehn - B101 Richtung Freiberg - ab Freiberg der Beschilderung Richtung Frauenstein - Hermsdorf - Neuhermsdorf folgen.

Aus Richtung Süden: Von Prag kommend über die E 55 erreichen Sie den Grenzübergang Zinnwald. Der Beschilderung folgend über Altenberg und Rehefeld erreichen Sie nach ca. 14 km Neuhermsdorf.

Mit der Bahn

S-Bahn S1 oder S2 bis Heidenau nehmen und weiter mit der Regional-Bahn Linie 72 zum Kurort Altenberg (Erzgebirge). Ab Dresden-Hauptbahnhof nehmen Sie die Buslinie 360 bis zum Bahnhof Altenberg. Weitere Infos unter: www.rvd.de

Sonstiges

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

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **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 Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Förderung

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und die Voraussetzungen finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

Sicherheit

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

Die Entspannungsfähigkeit des Menschen gilt als das Leistungsprinzip der Zukunft.

(Joe Barkel, Zukunftsforscher)

