



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

## Work-Life-Balance durch Yoga, Pilates und Entspannungstechniken - für mehr Gelassenheit im Berufsalltag

### Bildungsurlaub mit Hund

Im Seminar erlernen Sie anerkannte Entspannungstechniken wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, erhalten Anleitungen zur Meditation und Stressreduktion durch Achtsamkeit sowie Einblicke in Bewegungsmethoden wie Yoga und Pilates. Die präzise ausgeführten Übungen werden seit Jahrzehnten weltweit auch von Ärzten und Physiotherapeuten vermittelt und empfohlen. Yoga als Bestandteil des Ayurveda, der Wissenschaft vom gesunden 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. Sie nehmen die positiven Effekte der Ausübung der Methoden auf Körper und Geist wahr und erkennen Zusammenhänge zwischen Gedankenmustern und chronischem Stress. Denn oft sind es nicht äußere Umstände, die Stress auslösen, sondern das, was die Betroffenen einer Situation an Bewertung hinzufügen. In Einzel- und Gruppenarbeit werden Sie motiviert, Ihr individuelles Entspannungskonzept zu erarbeiten und mit nach Hause zu nehmen.

Das Bildungsangebot beleuchtet überdies die positiven Aspekte des Haustiers Hund in Bezug auf die physische und psychische Gesundheit des Menschen. Diese Chancen bewusst nutzen zu lernen als Hundebesitzer, ist nur eines der Ziele dieser Woche. Insbesondere werden die eigene Lebenssituation reflektiert und ressourcenorientierte Lösungsansätze kreativ erarbeitet, um sie anschließend in den Alltag zu integrieren und ggf. an Dritte weitergeben zu können. Dem Seminarteilnehmenden können sich 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.

#### Seminarinhalte

- Bewegungsmethoden: Yoga, Pilates, Qi Gong, Tai Chi, Anwendungen und Wirkungen
- Entspannungsmethoden: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR), Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), Anwendungen und Wirkungen
- Theoretische Grundlagen
- Persönliches Wachstum: Selbstreflexion, Erkennen von Denkmustern und Glaubenssätzen, Meditation, Achtsamkeitslehre
- Die Rolle des Hundes in der Gesellschaft: gesellschaftliche, soziale, demografische und ökonomische Faktoren

<b>Seminarnummer:</b>	835319
<b>Termin:</b>	31.03. - 05.04.2019
<b>Dauer:</b>	So 18.00 Uhr – Fr ca. 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Neuhermsdorf, Erzgebirge
<b>Preis:</b>	825,00 € inkl. Ü/HP im DZ, inkl. eines zusätzlichen Mittagessens am Abreisetag 895,00 € Preis für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 18 € insgesamt Zusatzkosten pro Hund: 10,00 €/ Tag
<b>Dozentin:</b>	Kathleen Schwiese
Kathleen Schwiese ist Yogalehrerin (RYT Yoga Alliance), Pilates Trainerin (STOTT Los Angeles), Personal Trainer (DFAV), lizenzierte Stressmanagement-, Mental- und Entspannungstrainerin und Meditationslehrerin. Sie bringt 20 Jahre Berufserfahrung mit. Inhouse-Schulungen für Unternehmen als Referentin für Bewegung, Ernährung und Entspannung prägen ihre heutige Arbeit in der Burnout-Prävention. Nach 7 Jahren Auslandstätigkeit als Fitness-Managerin und -Trainerin im Tourismus, bildet sie heute selbst aus und gibt Bildungsurlaube sowie Yoga-Retreats rund um die Welt. Derzeit befindet sie sich in Ausbildung zur Heilpraktikerin Psychotherapie. Kathleen Schwiese ist ausgebildete Tierschutzlehrerin (Tierschutzakademie, Graz) und lebt mit ihrem Hund und mehreren Katzen auf dem Land.	
Minimale TeilnehmerInnenzahl: 10 Maximale TeilnehmerInnenzahl: 16	
<b>Leistungen:</b> 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:** Zeitmanagement, Selbstbewusstsein stärken, Ernährung, Bewegung und Entspannung als Grundpfeiler der Gesundheit, Widerständen und Herausforderungen im Berufsalltag kraftvoll entgegen treten, „Auf den Hund gekommen“: Warum das (auch!) ein großer Gewinn gerade bei der Streßbekämpfung sein kann, Lebenssinn, Glück und Zufriedenheit empfinden, Kraft und Widerstandsfähigkeit erhöhen (durch und mit Hund), Entspannungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit fördern

## 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 vegetarische Verpflegung (Halbpension) sowie ein zusätzliches Mittagessen zum Abschied am Abreisetag.

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

Ein Kontingent der Seminarplätze ist für Teilnehmer/innen mit Hund reserviert. Die Mitnahme eines Hundes ist ansonsten keine Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Seminar.

Insgesamt können maximal 10 Hunde am Seminar teilnehmen. Ein Zimmer kann maximal mit einem Hund belegt werden. Pro Tag und Hund entstehen 10 € an zusätzlichen Übernachtungskosten. Die Verpflegung des Vierbeiners erfolgt selbstorganisiert. Verpflegungskosten für den Hund sind entsprechend nicht im Preis enthalten.

Die Hunde sind im Seminarraum erlaubt, Verträglichkeit vorausgesetzt. Die Vierbeiner wohnen dem Seminar bei und präsentieren beim Üben der Methoden Alltagssituationen, die sich den Teilnehmer/innen nach dem Bildungsurlaub eventuell stellen.

## 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](http://www.rvd.de)

## Seminarzeiten

Der Sonntag dient der Anreise. Am Sonntagabend bildet ein gemeinsames Abendessen den Auftakt. Am Montag beginnt das eigentliche Seminar um 9.00 Uhr. Am Freitag endet das Seminar gegen 13.30 Uhr. Zum Abschied ist ein gemeinsames Mittagessen mit im Preis enthalten.

## 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.

## 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 Reise-Rücktrittsversicherung.

