

## Gelassenheit, Kraft und Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga und Meditation

### Bildungsurlaub

Yoga und Meditation sind die wohl ältesten systematisch beschriebenen Schulungswege der Menschheit und sie gehören laut neuester Forschung auch zu den effektivsten Übungspraktiken für körperliche und seelische Gesundheit, Stressreduktion und innere Zufriedenheit. Durch ständig steigende Anforderungen und Reizüberflutung im Alltag und nicht zuletzt durch Leistungsdruck im Beruf droht unsere aus der Kindheit mitgebrachte Grundzufriedenheit zu zerbrechen. Laut der Yoga-Philosophie liegt das zu einem wesentlichen Teil in der Trennung von Körper, Geist und Atem begründet. Durch die Praxis von Yoga und Meditation können wir diese drei getrennten Bereiche des Menschen in eine Einheit zurückführen, um die den Menschen innewohnende Freude wiederzuentdecken und zu mehr Gelassenheit, Zufriedenheit und Kraft zu finden. Hierfür werden folgende Techniken erlernt:

**Asanas:** Die Übung der traditionellen Yoga-Körperstellungen kräftigen und dehnen die Muskeln, verhelfen dem Körper zu mehr Flexibilität und können etwa bei Rücken-, Nacken- oder Gelenksbeschwerden heilsam wirken.

**Pranayama:** Die traditionellen Atemtechniken des Yoga kräftigen und reinigen die inneren Organe und helfen den Geist zu beruhigen.

**Mantra-Klang:** Das Hören oder Singen von Mantras verschafft einen neuen Bezug zum eigenen Gefühlsleben und kann innere emotionale Blockaden lösen.

**Vedanta:** Die klassische Yoga-Philosophie verhilft zu einem neuen, modernen ganzheitlichen Verständnis des Menschseins und kann uns neue Räume für Sinn und Sein erschließen. Sie stärkt das Selbstvertrauen und die Souveränität im Alltag.

**Entspannung und Meditation:** Durch Beruhigung von Körper, Atem und Geist können belastende Gedanken aufgelöst und eine innere Quelle der Stille und Freude entdeckt werden.

Die Teilnehmenden erlernen damit Techniken, die darauf ausgelegt und dazu geeignet sind, in den Berufsalltag integriert und in die Praxis umgesetzt zu werden.

Es gibt keine Teilnahmevoraussetzungen. Allerdings sollte die Bereitschaft bestehen, sich pro Tag auf mehrere Stunden körperlicher Übung einzulassen. In jeder Praxiseinheit ist eine Wissensvermittlung im Hinblick auf den Nutzen im beruflichen Alltag (Gesundheit, Prävention, Leistungsfähigkeit, Resilienz) und im Hinblick auf die Weitergabe an Mitarbeiter (Didaktik und Methodik) enthalten. Die Seminarteilnehmer/innen erhalten Anregung zur Anwendung für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext und werden darin unterstützt einen Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

<b>Seminarnummer:</b>	838319
<b>Termin:</b>	05.05. - 11.05.2019
<b>Dauer:</b>	So 19.00 Uhr - Fr ca. 18.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Hotel Kalura, Cefalù, Sizilien
<b>Preis:</b>	895,00 € inkl. Ü/HP im DZ Zuschläge auf Anfrage 955,00 € für Einrichtungen / Firmen
<b>Dozent:</b>	Florian Heinzmann
Florian Heinzmann (Jahrgang 1972) ist Religionshistoriker (M.A.), Yogalehrer, Meditationslehrer und Stressmanagement-Trainer. Sechs Jahre hat er in hinduistischen Klöstern gelebt, wo er in diverse Disziplinen des Yoga, der Meditation und des Kirtan (Mantramusik) ausgebildet wurde. Gemeinsam mit seiner Frau leitet er Unity-Training, ein Yoga- und Achtsamkeitsstudio in Köln und gibt Stresskompetenztrainings in Unternehmen und Retreats in ganz Deutschland. Außerdem leitet er Ausbildungen zum Yogalehrer, Meditationslehrer und Life-Balance-Trainer.	
<b>TeilnehmerInnenzahl:</b>	10 - 16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.



**Florian  
Heinzmann**

## 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:** Souveränität und Selbstvertrauen im beruflichen Alltag, Herstellung von Entspannung in Stresssituationen, Innere Ausgeglichenheit, Heiterkeit und Zufriedenheit, Lösung emotionaler Blockaden; frühzeitige Wahrnehmung der Emotionen, Harmonisierung des Atemrhythmus', Kräftigung und Reinigung der Atemorgane
- Verbesserung der körperlichen Haltung und Fitness, Kräftigung der Muskulatur und der körperlichen Beweglichkeit

## Übernachtung/Verpflegung

Sie wohnen im familiengeführten 4-Sterne-Hotel Kalura an der Nordostküste Siziliens. Sie übernachten im DZ oder EZ mit Dusche/WC und werden mit Halbpension verpflegt. Das Ortszentrum des Hafenstädtchens Cefalù befindet sich 1,5 km vom Hotel entfernt und ist zu Fuß oder mit dem Bus zu erreichen, der direkt vor dem Hotel hält. Die Hotelanlage verfügt über mehrere Kursräume und Equipment, direkten Zugang zum Privatstrand mit Badeplattform sowie einen großen Swimmingpool. Frühstück und Abendessen genießen Sie auf der Panoramaterrasse mit Blick auf's Meer. Link zum Hotel: [www.hotelkalura.com](http://www.hotelkalura.com)

**Die Buchung des Seminars ist ausschließlich in Kombination mit Übernachtung und Verpflegung möglich.**



## Anreise

Zielflughafen ist Palermo Punta Raisi (PMO). Die Transferzeit vom Flughafen zum Hotel beträgt ca. 75 Minuten. Ein Transfer kann über das Hotel organisiert werden, ist jedoch nicht im Seminarpreis inbegriffen. Die Autobahn A 20 ist in ca. 10 Fahrminuten erreichbar, falls Sie mit dem Leihwagen kommen. Vor dem Hotel stehen ausreichend kostenlose Parkplätze zur Verfügung.

## Seminarzeiten

Der Sonntag dient lediglich als Anreisetag. Für den Sonntagabend ist ein gemeinsamer Umtrunk und das Abendessen für ca. 19.00 Uhr geplant. Bitte reisen Sie daher bis spätestens 18.30 Uhr an. Das Seminar beginnt am Montag um 9.00 Uhr und endet am Freitag gegen 18.00 Uhr. Am Freitagabend ist ein gemeinsames Abendessen geplant. Im Preis enthalten ist zudem das Frühstück am Abreisetag.



## 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 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.

## 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.

