



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

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

Mehr Gelassenheit und mentale Stärke im Beruf durch Yoga und Meditation (Aufbaukurs)

Bildungsurlaub

Yoga und Meditation, die ältesten systematisch beschriebenen Schulungswege für körperliche und geistige Gesundheit, gehören auch laut neuester Forschung zu den effektivsten Übungspraktiken zur Entspannung, Stressreduktion sowie für körperliche Fitness und innere Zufriedenheit. All dies sind wesentliche Voraussetzungen für Erfolg im beruflichen und privaten Leben.

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die bereits Erfahrung im Yoga und der Meditation besitzen oder am LIW-Bildungsurlaub „Mehr Kraft und Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga und Meditation“ teilgenommen haben.

Der Erfolg der Praxis hängt erwiesenermaßen mit ihrer Intensität und Dauer zusammen. Daher soll dieses Seminar eine Möglichkeit bieten, diese zu intensivieren und zu einer regelmäßigen körperlichen und mentalen Übungspraxis im Alltag zu gelangen.

Hierfür werden folgende Techniken erlernt:

Asanas: Mal dynamisch, mal länger haltend, mal entspannend, mal fordernd: Yoga-Körperstellungen kräftigen und dehnen die Muskeln, verhelfen dem Körper zu mehr Flexibilität und können etwa bei Rücken-, Nacken- oder Gelenkbeschwerden heilsam wirken.

Pranayama: Die traditionellen Atemtechniken des Yoga kräftigen und reinigen die inneren Organe und helfen den Geist zu beruhigen - ein Einblick auch in fortgeschrittene Atemtechniken.

Mantra-Klang: Das Hören (oder Singen) von Mantras – auch während der Yogastunden - verschafft einen neuen Bezug zum eigenen Gefühlsleben und kann innere emotionale Blockaden lösen.

Achtsamkeit: Entlang des achtfachen Pfades des Buddha entdecken wir die Möglichkeit, aus eigener Kraft eigene innere Ursachen des Leidens aufzuspüren und aufzulösen.

Entspannung und Meditation: Durch Beruhigung von Körper, Atem und Geist können belastende Gedanken aufgelöst und eine innere Quelle für mentale Stärke entdeckt werden.

Seminarnummer:	838817
Termin:	24.09. - 29.09.2017
Ort:	Hofheim in Unterfranken
Preis:	565,00 € inkl. Ü/VP im DZ 635,00 € für Einrichtungen / Firmen EZ-Zuschlag auf Anfrage
Bitte beachten Sie: Für die Unterbringung im DZ/Schloss mit Bad u. WC fällt ein Zuschlag von insgesamt 75,00 € pro Person an.	
EZ-Zuschläge pro Person:	
EZ mit Bad/WC im Schloss: 115,00 € insgesamt	
EZ mit Etagenbad im Schloss: 90,00 € insgesamt	
DZ als EZ im Schloss: 165,00 € insgesamt	
EZ mit Etagenbad im Nebengebäude: 25,00 € insgesamt	
DZ als EZ im Nebengebäude mit Etagenbad: 25,00 € insgesamt	
Dozent:	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.	
TeilnehmerInnenzahl:	10-20
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.
Kleingruppenzuschlag:	bei 7 Teiln. 5 %, 8 Teiln. 4 % und 9 Teiln. 3 % des Seminarpreises (fakultativ)

Ergänzend zum Seminarprogramm können die Teilnehmenden ein individuelles Coaching vereinbaren.

Die dafür zusätzlich entstehenden Kosten werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet.

Seminarziele

- Souveränität und Selbstvertrauen im beruflichen Alltag
- Herstellung von Entspannung in Stress-situationen
- 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



Unterkunft/Verpflegung

Schloss Bettenburg ist ein einmalig schöner Ort für Seminare. Auf einer Anhöhe inmitten von Wäldern gelegen hat es einen romantischen Innenhof und eine große Terrasse mit grandiosem Weitblick über das umgebende Land. Ein Ausblick, den auch die geräumigen Zimmer bieten. Das Schloss hat unzählige Ecken und Winkel, die zum Verweilen einladen.

Sie werden im Haus in Vollpension rein vegetarisch verpflegt. Das Seminar beginnt am Sonntag mit dem Abendessen und endet am Freitag nach dem Mittagessen.

Link zum Haus: www.bettenburg.info

Anreise mit dem Auto

Hofheim liegt nordöstlich von Würzburg zwischen Schweinfurt und Bamberg. Sie erreichen Hofheim über die A7 und dann über die A 70. Nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Anreise mit der Bahn

Von Würzburg aus erreichen Sie den Bahnhof Haßfurt in 45 Minuten. Von Haßfurt geht es weiter mit dem Taxi (18,5 km) oder mit dem Bus nach Hofheim (www.ovf.de). Von dort können Sie abgeholt werden und Sie fahren mit dem Taxi weiter zum Schloss Bettenburg.

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.

Bildungsurlaub

Das LIW ist eine gemäß § 10 AWbG (NRW) anerkannte Weiterbildungseinrichtung (Az.: 48.06-7348).

Das Seminar dient der beruflichen Bildung und gilt in NRW, im Saarland, in Baden Württemberg, in Hamburg (eingeschränkte Zielgruppe) und in Hessen 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.

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.

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.

Sie können natürlich auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie statt Bildungsurlaub Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

