BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

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

Mehr Balance und Energie im Berufsalltag durch Yoga, Qigong und die fünf Elemente.

Ein Bildungsseminar zur Förderung von Resilienz und nachhaltiger Arbeitsfähigkeit in einer leistungsorientierten Arbeits- und Lebenswelt

Bildungsurlaub/Bildungszeit

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie praxisnah Methoden kennen, die Sie dabei unterstützen, einen besseren Zugang zu Ihren inneren Ressourcen und zu Ihrem Körper zu finden. Im Mittelpunkt steht das meditative Bewegungstraining Qigong, eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die sanften, fließenden Bewegungen, kombiniert mit Atmung, inneren Bildern und Achtsamkeit, helfen dabei, körperlich und mental zu entschleunigen, den Geist zu fokussieren und neue Energie zu schöpfen.

Die tägliche Praxis basiert auf Übungen aus dem Daoistischen Qigong, die durch ihre klare Verbindung zu den fünf Elementen (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser) eine tiefe körperliche, emotionale und geistige Wirkung entfalten. Die fünf Elemente stehen für unterschiedliche Qualitäten, die im Seminar schrittweise erarbeitet und jeweils an einem Seminartag in den Fokus gestellt werden.

Jeder Seminartag widmet sich einem Element und dessen Bedeutung für zyklische Prozesse, Selbstregulation und den Umgang mit beruflichen Anforderungen. Die Teilnehmenden reflektieren, wie sich diese Prinzipien auf den Arbeitsalltag, insbesondere auf Belastung, Ressourcenmanagement und Arbeitsprozesse, übertragen lassen. Die uralten Prinzipien daoistischer Philosophie und chinesischer Heilkunde werden dabei in einen modernen, berufsbezogenen Kontext gestellt: Wie gehe ich mit beruflicher Belastung um? Welche Faktoren unterstützen meine Stabilität und Konzentration im Arbeitsalltag?

Neben der täglichen Qigong Praxis wird Yoga sowohl praktisch als auch theoretisch vermittelt. Yoga wird dabei als Werkzeug zur Förderung von Körperwahrnehmung, Selbststeuerung und Stresskompetenz eingesetzt. In theoretischen Einheiten werden Grundlagen des Yoga sowie deren Bedeutung für den Berufsalltag erläutert und reflektiert. Angeleitete Yoga und Pranayama Übungen fördern die nachhaltige Integration der Inhalte in den Arbeitsalltag und die Fähigkeit zur Selbstregulation.

Seminar Nr.: **820027**

Termin: **12.09.-17.09.2027**

So, 18.00 Uhr - Fr, 13.30 Uhr

Ort: **Feldberg, Schwarzwald**

Preis: 925,00 € (Ü/VP) für Einzelpersonen.
1125,00 € (Ü/VP) für Einrichtungen / Firmen

EZ-Zuschlag: 80,00 € insg.

Die Kurtaxe ist im Preis inbegriffen.

Dozentin: Stéphanie Deveaux

Stephanie Deveaux verfügt über mehr als 15 Jahre Berufserfahrung in unterschiedlichen Positionen mit Schwerpunkt Projektarbeit und Projektkoordination für Unternehmen im Rhein-Main-Gebiet. Ursprünglich aus Frankreich stammend, lebt und arbeitet sie seit über 15 Jahren in dieser Region.
Ihre eigene Yogapraxis startete sie im 2009 und sie unterrichtet seit 2020 Yoga nach abgeschlossenen Yogalehrerausbildungen auf Bali und in Frankfurt. Ihr Yogaunterricht vertieft sie regelmäßig durch Weiterbildungen, unter anderem in SATYA Yoga (Somatic Awareness Training for Yoga Attunement), in Holistic Breathwork, in Hatha Yoga und Yin Yoga. Zudem hat sie sich intensiv in Qigong weitergebildet und unterrichtet diese meditative Bewegungspraxis, die Transformation auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene ermöglicht.
Ihr Unterrichtsstil ist sanft, achtsam und praxisnah. Stéphanie Deveaux verbindet **Yoga und Qigong**, um Teilnehmenden den Zugang zu ihren inneren Ressourcen zu erleichtern, die Körperwahrnehmung zu stärken und die Selbstregulation zu fördern.

Teilnehmendenzahl: 10 – 16

Leistungen: Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung



Die Dozentin
Stéphanie Deveaux

Ihr Nutzen

- Sie entwickeln einen bewussteren Zugang zu Ihren körperlichen, mentalen und emotionalen Ressourcen.
- Sie verbessern Ihre Stresskompetenz durch erlernte Methoden zur Selbstregulation im Berufsalltag.
- Sie erlernen alltagstaugliche Qigong- und Yoga-Übungen zur Regeneration und Stabilisierung.
- Sie stärken Ihre Fähigkeit, Energie bewusst einzusetzen und Pausen wirksam zu gestalten.
- Sie fördern Ihre Resilienz, Ausgeglichenheit und nachhaltige Leistungsfähigkeit.
- Sie stärken Ihre Körperwahrnehmung, Achtsamkeit und Präsenz im Arbeits- und Lebensalltag.

Seminarinhalte

- Theorie und Praxis von Qigong mit Haltung, Bewegung, Atmung
- Theorie und Praxis von Hatha Yoga mit Haltungen und Atemübungen sowie Entspannungsübungen
- Einführung in die Selbst-Massage und Klopfübungen aus dem Qigong
- Meditative Kompetenz mit Meditation und Üben der Vorstellungskraft
- Yoga und Entspannungsübungen zur Regeneration und Erdung
- Theoretische Ansätze der Yoga und Qigong als Impulse zur Stressbewältigung und gesunde Balance in der Arbeitsumwelt

Seminarzeiten



Den Auftakt bildet ein gemeinsames Abendessen am Sonntag um 18.00 Uhr mit anschließendem Kennenlernen um ca. 19.30 Uhr. Das eigentliche Seminar beginnt am Montag um 8.30 Uhr und endet am Freitag um 13.30 Uhr mit dem Mittagessen.

Organisatorisches

Übernachtung/Verpflegung: Inmitten einer malerischen Landschaft, am Rande des Feldbergs, zwischen Titisee und Schluchsee auf 1.050 Metern Höhe, liegt das Haus Feldberg-Falkau in Panoramalage. (http://familienferien-freiburg.de/haus-feldberg-falkau/haus-feldberg-falkau/).
Hier kommen Sie zur Ruhe und können durchatmen. Den Klang der Stille und einen wunderbar weiten Ausblick können Sie im lichtdurchfluteten Haus genießen. Gerade im Winter ist dieser Ort bei Schnee einfach nur zauberhaft**.** Auf Fernseher wurde in den Zimmern verzichtet.

Anreise

Mit dem Auto: A5 (Karlsruhe-Basel) bis zur Ausfahrt 62 Freiburg-Mitte. Dann B31 Richtung Titisee/ Donaueschingen. Bei Titisee B317 in Richtung Feldberg. Sofern Sie aus Richtung Donaueschingen kommen, nehmen Sie ebenfalls diese Abzweigung. Nach drei Kilometern links auf die B513 Richtung Lenzkirch-Schaffhausen ab. Nach 500 m rechts nach Falkau-Altglashütten. Vier Kilometer weiter rechts in die Schuppenhörnlestraße. Wenn Sie dieser zwei Kilometer bergauf gefolgt sind, sehen Sie auf der rechten Seite das Haus Feldberg-Falkau

Mit der Bahn fahren Sie zum Bahnhof Bahnstation Altglashütten-Falkau Ihre Zielstation. Von hier sind es etwa 30 Minuten Fußweg bergauf. Nach rechtzeitiger Vereinbarung können Sie sich von hier abholen lassen (Tel. 07655/93310)

Nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschafts-Service.** Eine Fahrgemeinschaft schont die Umwelt und spart Geld.



Bildungsurlaub/Bildungszeit

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".** Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die "Mitteilung für den Arbeitgeber" ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns. Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.
Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!

Sonstiges

Weitere Informationen über Reise-Utensilien, Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritten.