

Haltung bewahren mit Iyengar®-Yoga Stärkung der körperlichen und mentalen Haltung im Berufsleben

Bildungsurlaub

In diesem 5-tägigen Seminar lernen sie den Blick auf den Körper und Geist zu schulen, dadurch eine bewusstere Haltung einzunehmen, und diese im Berufsleben und Alltag zu erhalten.

Die Präzision und Detailliebe des Iyengar®-Yoga in der Ausrichtung des Körpers innerhalb einzelner Yoga-Haltungen (Asana) und Atemtechniken (Pranayama) schult die Wahrnehmung des Körpers sowie die Konzentrationsfähigkeit.

Durch die genaue Beobachtung von Körper und Geist kann ein neues Verständnis und Bewusstsein für sich selbst und auch für andere entstehen. Dies ermöglicht, unter anderem, Fehlhaltungen und Anspannungen (physischer und mentaler Natur) zu erkennen und nachhaltig auszugleichen.

Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Es kann jedoch auch unabhängig davon gebucht werden.

Seminarinhalte

Praxisnahe Lernmethoden und Übungsstunden ermöglichen eine eigenständige Anwendung und die Integration des Erlernten in den beruflichen Alltag:

- Sie lernen in den Yoga-Einheiten eine Balance zwischen Aktivität und Entspannung zu finden und so Ihr inneres Gleichgewicht zu erlangen und zu bewahren.
- Sie üben Meditations- und Entspannungstechniken, um mehr Sensibilität, Bewusstheit und innere Klarheit für den Berufsalltag zu entwickeln.
- Sie lernen Methoden des Loslassens kennen, um noch tiefere Entspannung und Erholung im Alltag erfahrbar zu machen.
- Mit Atemübungen lernen Sie den natürlichen Fluss der Lebensenergie zu erspüren, zu regulieren und zu harmonisieren.

Seminarnummer:	822523
Termin:	07.05. – 12.05.2023
Seminardauer:	So 18.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Schlangenbad-Bärstadt
Preis:	1.045,00 € inkl. Ü/VP im DZ o. D/WC EZ-Zuschlag auf Anfrage 1.145,00 € für Einrichtungen/Firmen
Leitung:	Daniela Augenstein
Daniela Augenstein unterrichtet seit 2013 in Köln. Sie ist ausgebildete Iyengar Yogalehrerin und hat darüber hinaus Ausbildungen in Vinyasa, Yin sowie Pre- und Postnatal Yoga absolviert. Sie ist Dozentin und Mentorin in Teacher Trainings. Als Lehrerin und Ausbilderin ist ihr Antrieb stets der tiefe Wunsch und die Überzeugung, dass Yoga und dessen Potential zur Weiterentwicklung, für absolut jede*n da ist. 2018 hat Daniela die Yoga-Schule Holy in Köln mitgegründet. Die Kurse, Workshops, Ausbildungen und Retreats bei Holy vereinen moderne Yoga-Philosophie und eine bewusste Lebensführung. Mehr über Holy: www.thisisholy.de	
Teilnehmendenzahl:	10 - 18
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung und Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.

Die Dozentin
Daniela Augenstein



Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Schärfung der körpereigenen Wahrnehmung, Schulung der Körperintelligenz, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, Erlernen von Methoden zur Stressbewältigung, Erkennen von einfachen körperlichen Fehlhaltungen, Erlernen von Methoden zur Lösung von einfachen körperlichen Verspannungen

Anreise

Schlangenbad-Bärstadt liegt etwa eine halbe Stunde Autofahrt von Mainz und Wiesbaden entfernt. Mit der Bahn fahren Sie zum Hauptbahnhof Wiesbaden und von dort weiter mit dem Bus. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag mit dem Abendessen um 18.30 Uhr und endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr.



Übernachtung/Verpflegung

Das Seminarhaus Sampurna, die ehemalige alte Grundschule des schönen Ortes Bärstadt, ist umgeben von Quellen, frischer Luft, Wiesen und Wäldern des Taunus. Sampurna ist ein Begriff aus dem Sanskrit und bedeutet absolute Fülle, vollständig, stimmig, klangvoll, zufrieden. Diese Fülle in sich zu entdecken, ist die Intention der Gastgeber.

Sie werden im Haus in Vollpension vegetarisch verpflegt. Wasser, Tee und Kaffee stehen zur freien Verfügung. Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ. Die Zuschläge richten sich nach der Zimmerkategorie. Einige Zimmer haben keine eigenen Bäder. Für diese stehen insgesamt 13 moderne Bäder zur Verfügung. Die Bäder befinden sich in unmittelbarer Nähe zu den Zimmern und werden von 2 bis max. 5 Personen geteilt. Alle Bäder werden täglich kontrolliert und gereinigt. Die Übernachtung beinhaltet einmalig Bettwäsche (bezogen) und Handtücher.

Link zum Haus: www.sampurna.de



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 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. 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.

Sonstiges

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