

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:	822723
Termin:	17.09. – 22.09.2023
Seminardauer:	So 18.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Schloss Bettenburg, Hofheim in Unterfanken
Preis:	435,00 € zzgl. ÜVP 535,00 € 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, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung.

Nicht im Preis inbegriffen sind die Anreise sowie Übernachtung und Verpflegung.

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



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. Vegane Kost ist möglich, bitte dazu früh genug im Seminarhaus melden bzw. den Wunsch mit der Anmeldung angeben.

Ihr Zimmer buchen Sie über das Kontaktformular bitte selbst direkt im Seminarhaus, nachdem Sie von uns eine Anmeldebestätigung bekommen haben:

<http://www.schloss-bettenburg.de/kontakt-datenschutz-impressum/>

Telefon: 09523/503451

Email: kontakt@bettenburg.info

Link zum Haus: www.bettenburg.info

Alle für Übernachtung und Verpflegung anfallenden Kosten rechnen Sie bitte direkt mit dem Haus ab.

Bei Teilnahme ohne Übernachtung: Das Haus erhebt eine Tagungspauschale. Bitte informieren Sie sich vorher im Schloss Bettenburg über die anfallenden Kosten pro Tag.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag um 13.30 Uhr mit dem Mittagessen.

Anreise mit der Bahn

Von Würzburg aus erreichen Sie den Bahnhof Haßfurt in 45 Minuten. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.

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.

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. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

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.

