BILDUNG LEBENDIG INSPIRIERENDE

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

Gesundheit von innen heraus -
tanken Sie positive Energie mit Yoga, Meditation, Atemtechniken und Körperarbeit
für Ihre mentale Stärke

Bildungsurlaub /Bildungszeit

Entdecken Sie die Kraft der inneren Gesundheit und tanken Sie positive Energie. Durch die gesundheitsfördernde Ausübung des Yogas, der Meditation, energiespendende Atemtechniken aber auch kräftigende und dehnende Körperarbeit steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit für Ihren Beruf und Ihren Alltag. In dieser inspirierenden Woche werden Sie verschiedene Techniken kennenlernen, um Ihre mentale Stärke und ihr Wohlbefinden zu verbessern.
Tauchen Sie in die Welt des Yogas und lernen Sie verschiedene Asanas und Atemtechniken kennen, die Ihnen helfen können, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Erfahren Sie die transformierende Kraft der Meditation und Atemarbeit und entdecken Sie, wie Sie durch regelmäßige Praxis innere Ruhe und Gelassenheit finden können.
Durch gezielte Körperarbeit lassen sich Verspannungen lösen, um die Gesundheit zu verbessern. Sie werden lernen, wie Sie ihren Körper bewusster wahrnehmen und achtsam mit ihm umgehen können.
Diese Seminarwoche bietet Ihnen die Möglichkeit, sich eine Auszeit vom stressigen Alltag zu nehmen und sich auf sich selbst zu konzentrieren. Sie erhalten wertvolle Werkzeuge für Ihre persönliche Entwicklung und nehmen zahlreiche neue Erkenntnisse mit nach Hause, die Ihnen helfen werden, ein gesünderes und erfüllteres Leben in Beruf und Alltag zu führen.

Als Bildungsurlaub geeignet für Teilnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die sich für die Seminarinhalte interessieren und auch für ihre berufliche Tätigkeit nutzen können.

Vorkenntnisse

Das Seminar richtet sich sowohl an Teilnehmende mit als auch an Teilnehmende ohne Vorerfahrungen.

Seminarinhalte

- Arbeit an einer kräftigenden und gut gespannten Körperhaltung im Sitzen, Stehen und der Bewegung sowie Auswirkungen einer Bewegungsarmut
- Einfache Atemübungen für mehr Energie zwischendurch und dauerhaft
- Auseinandersetzung mit Yogaübungen, Entspannungs-, Atem - und Meditationstechniken
- Mentales Training für positives Denken
- Verschiedene Energiemeditationen und Kurzentspannungstechniken für Ihre sofortige Energie-Regeneration
- Zusammenhang Schmerzen, Dehnung und Faszien
- Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit in Beruf und Alltag
- Integration ins Alltagsleben
- Identifizieren eigener gesundheitlichen Ziele in Vision, Planung, Umsetzung
- Erkennen persönlicher Stärken und wie diese erkannt und umgesetzt werden können.

Seminarnummer:	822725
Termin:	31.03. – 04.04.2025
Seminardauer:	Mo 12.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Schlangenbad-Bärstadt
Preis:	995,00 € inkl. Ü/VP im DZ mit D/WC
	EZ-Zuschlag auf Anfrage
	1.195,00 € für Einrichtungen/Firmen
Leitung:	Kristin Drewes

Kristin Drewes ist Dipl.-Bewegungswissenschaftlerin (Universität Hamburg) seit 2009, examinierte Kinderkrankenschwester seit 1999 (UKE Hamburg), Rückenschullehrerin seit 2012 (Forum Gesunder Rücken Wiesbaden), Yogalehrerin seit 2016 (Indien/Khajuraho bei Arhantha Yoga) und Glückstrainerin seit 2018.

Teilnehmendenzahl: 10 - 18

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung und Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung.

Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.

Die Dozentin

Kristin Drewes

Ihr Nutzen

- Sie lernen, wie Sie aufkommende Stress-Situationen im beruflichen Alltag durch Körper- und Atemwahrnehmung frühzeitig erkennen und ihnen entgegenwirken. Hierdurch erhöhen Sie ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit
- Sie erhalten Ihre geistige und körperliche Flexibilität, auch unter Stressdruck
- Sie erlernen Ihre Energie in kurzer Zeit zu regenerieren und-Ihr Energieniveau dauerhaft zu erhöhen
- Durch gezielte Arbeit mit Ihrer Atmung und einer gut aufgespannten Körperhaltung können Sie im beruflichen Alltag mit einer angemessenen und überzeugenden Präsenz auftreten.
- Sie stärken Ihre Selbststeuerungskompetenz, indem Sie Werkzeuge an die Hand bekommen, mit denen Sie sich jederzeit mental und physisch zentrieren können, um Ruhe zu bewahren
- Sie erfahren mehr Beweglichkeit und Kraft in Ihrem Körper
- All das führt zu mehr Lebensqualität, verhindert Auspowern und Burnout, macht stressresistenter und erhöht die Freude am Entfalten bzw.- Steigerung des eigenen Potenzials.

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: Arbeit an einer kräftigenden und gut gespannten Körperhaltung im Sitzen, Stehen und der Bewegung sowie Auswirkungen einer Bewegungsarmut, Zusammenhang Schmerzen, Dehnung und Faszien, Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit in Beruf und Alltag, Auseinandersetzung mit Yogaübungen, Entspannungs-, Atem - und Meditationstechniken, Mentales Training für positives Denken
  Integration ins Alltagsleben, Identifizieren eigener gesundheitlichen Ziele in Vision, Planung, Umsetzung, Erkennen meiner Stärken und wie ich diese nutzen kann

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. Die Übernachtung beinhaltet einmalig Bettwäsche (bezogen) und Handtücher.

Link zum Haus: www.sampurna.de

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag mit dem Mittagessen um 12.30 Uhr und endet am Freitag nach dem Mittagessen um 14.00 Uhr.

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.

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“. 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.