

## 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 „Gelassenheit, Kraft und Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga und Meditation“ teilgenommen haben.

Der Erfolg der Praxis hängt erwiegenermaßen 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 Gelenksbeschwerden 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.

In jeder Praxiseinheit ist eine Wissensvermittlung im Hinblick auf den Nutzen im beruflichen Alltag (Gesundheit, Prävention, Leistungsfähigkeit, Resilienz) und im Hinblick auf die Weitergabe an Mitarbeitende (Didaktik und Methodik) enthalten. Die Seminarteilnehmenden erhalten Anregung zur Anwendung für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext und werden darin unterstützt einen Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

<b>Seminarnummer:</b>	824523
<b>Termin:</b>	29.04. - 06.05.2023
<b>Seminardauer:</b>	Sa 19.00 Uhr – Fr 13.45 Uhr
<b>Ort:</b>	Hotel Galanias, Bari Sardo, Sardinien
<b>Preis:</b>	1.085,00 € inkl. Ü/HP im DZ EZ-Zuschlag 231,00 € insgesamt 1.185,00 € für Einrichtungen / Firmen
<b>Dozent:</b>	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.	
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10-18
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung, CO <sub>2</sub> -Klimakompensation.
Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.	

**Der Dozent  
Florian Heinzmann**



## 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:** Souveränität und Selbstvertrauen im beruflichen Alltag, Herstellung von Entspannung in Stresssituationen, 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



## Übernachtung/Verpflegung

Sie wohnen im familiengeführten 4-Sterne-Hotel Galanias bei Bari Sardo, ca. 10 Gehminuten vom Strand von Torre di Bari entfernt. Auf einem Hügel an der Ostküste Sardinien gelegen, bietet Ihnen das mit Außenpool und Sonnenterrasse ausgestattete Anwesen ein besonders schönes Ambiente inmitten der Natur. Die Zimmer befinden sich zentral auf dem Grundstück von mediterranen Grünflächen und Gärten umgeben. Sie sind im eleganten sardischen Stil mit für die Region typischen Möbeln und Textilien gestaltet. Jedes Zimmer verfügt über einen separaten Eingang und ist mit Klimaanlage, Safe, Minibar, Fön und Flachbildschirm ausgestattet.

Die Zimmer können entweder als Einzelzimmer oder Doppelzimmer belegt werden. Für die Nutzung als Einzelzimmer fällt für den Aufenthalt ein Zuschlag von insgesamt 231,00 € an.

Sie werden in Halbpension (Frühstück und Abendessen) verpflegt. Die Küche bietet frisch zubereitete und abwechslungsreiche traditionelle mediterrane/sardische Gerichte auf der Basis heimischer Produkte aus der direkten Umgebung.

Die bezaubernde umgebende Landschaft der Oligastria ist die perfekte Synthese von Bergen und Meer. Hier finden Sie noch unberührte Natur und authentische ursprüngliche sardische Kultur fernab des Massentourismus.

**Die Buchung des Seminars ist ausschließlich in Kombination mit Übernachtung und Verpflegung möglich.**

## Seminarzeiten

Der Samstag dient lediglich als Anreise- und Abreisetag. Am Anreisetag ist ein gemeinsames Abendessen um 19.00 Uhr geplant. Das eigentliche Seminar beginnt am Sonntag gegen 9.00 Uhr und endet am Freitag gegen 13.45 Uhr. Der Freitag steht im Anschluss zur freien Verfügung. Im Preis inbegriffen ist das Frühstück am Abreisetag.

## Anreise

Das Hotel Galanias ist mit dem Auto oder mit dem Flugzeug über die Flughäfen Olbia oder Cagliari zu erreichen. Eine passende Zugverbindung gibt es leider nicht. Zur Weiterreise ab dem Flughafen stellt das Hotel einen Transfer zur Verfügung.

**Mit dem Auto:** Das Hotel Galanias befindet sich 4 km vom Zentrum von Bari Sardo entfernt. Ihr Fahrzeug können Sie auf kostenfreien Privatparkplätzen abstellen. Nach 20 Fahrminuten gelangen Sie zum Hafen von Arbatax, von wo aus Fähren nach Olbia, Cagliari, Civitavecchia und Genua ablegen.

**Mit dem Flugzeug:** Sie fliegen bis nach Olbia oder Cagliari.

CO<sub>2</sub>-Klimakompensation: Wir übernehmen zu **100% den atmosfair-Beitrag** für Ihre Anreise.

Hier finden Sie Tipps für Ihre Anreise: <https://www.wirsendanderswo.de/anreise/>

Von dort wird von Seiten des Hotels 2 x täglich ein Transfer zum Hotel angeboten. Die Strecke führt über abwechslungsreiche Landschaft teilweise direkt an der Küste entlang zum Hotel. Wenn Sie sich für diese Variante entscheiden, **teilen Sie uns bitte rechtzeitig Ihre Ankunftszeiten mit**, die wir gerne für Sie an das Hotel weiterleiten. Den Transfer planen Sie bitte direkt mit dem Hotel unter: [info@galaniashotel.it](mailto:info@galaniashotel.it). Die Transferkosten pro Strecke liegen bei ca. 220,00 € bei einem Einzeltransfer. Sie können sich je nach Fahrgemeinschafts-größe reduzieren. Erfahrungsgemäß liegen sie dann in etwa zwischen 60,00 € – 75,00 € pro Strecke pro Person. Wir empfehlen alternativ die Anmietung eines Mietwagens ab Flughafen. So haben Sie in Ihrer freien Zeit bessere Möglichkeiten die Insel zu erkunden, falls Sie dies möchten. Das öffentliche Verkehrsnetz lässt dies nur in sehr begrenztem Maße zu.

## 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.

