

## Work-Life-Balance durch Yoga, Pilates und Entspannungstechniken - für mehr Gelassenheit im Berufsalltag

### Bildungsurlaub

Yoga, Pilates und Entspannungsmethoden sprechen Körper, Geist und Seele gleichermaßen an. Allein die Konzentration auf Bewegungsfluss und Atmung hat meditativen Charakter, denn der Geist verweilt im Augenblick des Geschehens. Physisch wird der Körper aufgerichtet, gestärkt und gedehnt. Die präzise ausgeführten Übungen werden seit Jahrzehnten weltweit auch von Ärzten und Physiotherapeuten vermittelt und empfohlen. Yoga als Bestandteil des Ayurveda, der Wissenschaft vom Leben, bietet in seiner etwa 5000 Jahre alten Philosophie weit mehr als nur Körperhaltungen: die Lehre vom klaren, ruhigen Geist und der Fähigkeit, sich ohne Anstrengung im Fluss des Lebens treiben zu lassen. Bewährte Entspannungsmethoden wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung können dem Seminarteilnehmenden neue Einsichten auf körperlicher und geistiger Ebene eröffnen, die motivieren, die Methoden über den Bildungsurlaub hinaus anzuwenden und dem Berufsalltag kraftvoll, flexibel und gelassen entgegenzutreten.

Stress hat durchaus auch positive Effekte – so hat er uns durch manche Prüfung getrieben und Läufer ist er als regelrechter Kick unter dem Namen „Runner's High“ bekannt. Und obschon die Weltgesundheitsorganisation Stress zu „einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts“ erklärt, darf nicht vergessen werden, dass eine Stressreaktion ein von der Natur eingerichteter Mechanismus ist, um das Überleben zu sichern. Dennoch: Psychische Überlastung zählt mittlerweile zu den häufigsten Ursachen für Arbeitsausfälle. Oft sind es nicht äußere Umstände, die Stress auslösen, sondern das, was die Betroffenen einer Situation an Bewertung hinzufügen. In diesem Bildungsurlaub wird die eigene Lebenssituation reflektiert und ressourcenorientierte Lösungsansätze kreativ erarbeitet, um sie anschließend in den Alltag zu integrieren und ggf. an Dritte weitergeben zu können.

#### Seminarinhalte

- Umgang mit Stress und belastenden Situationen, Erlangen innerer Ausgeglichenheit
- Entspannungstechniken (Anwendungen und Wirkungen)
- Bewegungsformen (Anwendungen und Wirkungen)
- Theoretische Grundlagen

<b>Seminarnummer:</b>	825923
<b>Termin:</b>	24.09. - 30.09.2023
<b>Zeiten:</b>	So, 19.00 Uhr – Fr, 19.00 Uhr Sa Abreise
<b>Ort:</b>	Cefalù, Sizilien
<b>Preis:</b>	1.015,00 € inkl. Ü/HP im DZ 1.115,00 € Preis für Einrichtungen/Firmen Zuschläge auf Anfrage
<b>Dozentin:</b>	Claudia Nover Visionärin, Motivatorin, Unternehmerin, lebensbejahende Frohnatur, leidenschaftliche Sportlerin, Genussmensch und Naturjunkie. Claudia ist Yogalehrerin (500h AYA mit mehr als 1.000 Ausbildungsstunden), Meditationsleiterin, Hypnosecoach und Hypnoseanalytiker, zertifizierte Personal- und Businesscoach, Mediatorin und angehende Astrobiografin. Nach 25jähriger Tätigkeit in Konzernen und mittelständischen Unternehmen als Führungskraft mit Personalverantwortung hat sie eines ihrer Hauptanliegen zum Beruf gemacht: Gesunde Führung und ein erfülltes und ausbalanciertes (Berufs-)Leben. Von 2016 - 2022 führte sie in Bad Homburg ein beliebtes Yogastudio. In Ihrer Tätigkeit als Business Coach für Unternehmer und Führungskräfte setzt sie erfolgreich das Yin & Yang Prinzip ein. Sie hat nach eigens konzipierten Methoden der Innenarbeit die Marke INNOVER by Claudia Nover® etabliert. INNOVER bedeutet übersetzt "nach innen erkannt" - nach genau diesem Prinzip sind alle ihre Seminare, Workshops und die individuelle Zusammenarbeit ausgelegt. Minimale Teilnehmendenzahl: 10 Maximale Teilnehmendenzahl: 16 <b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, Übernachtung, Halbpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.



Die Dozentin Claudia Nover  
in Vertretung von Kathleen Schwiese

## 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:** Überblick über verschiedene Bewegungsmethoden und Entspannungsmethoden und Umsetzung dieser in den eigenen beruflichen Alltag bzw. Weitergabe an andere, Stressprophylaxe und Erkennen von Zusammenhängen im Sinne einer Stärkung der Ressourcen für sich und andere, Verbesserung der sachlichen Kommunikation des Risikofaktors Stress und Burnout am Arbeitsplatz, Motivation, gesellschaftspolitische und globale Zusammenhänge zum Thema und deren Auswirkungen kennen

## Übernachtung/Verpflegung

Sie wohnen im familiengeführten 4-Sterne-Hotel Kalura an der Nordostküste Siziliens. Sie übernachten im DZ oder EZ mit Dusche/WC und werden mit Halbpension verpflegt. Das Ortszentrum des Hafenstädtchens Cefalù befindet sich 1,5 km vom Hotel entfernt und ist zu Fuß oder mit dem Bus zu erreichen, der direkt vor dem Hotel hält. Die Hotelanlage verfügt über mehrere Kursräume und Equipment, direkten Zugang zum Privatstrand mit Badeplattform sowie einen großen Swimmingpool. Frühstück und Abendessen genießen Sie auf der Panoramaterrasse mit Blick auf's Meer. Link zum Hotel: [www.hotelkalura.com](http://www.hotelkalura.com)

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

## Anreise

Zielflughafen ist Palermo Punta Raisi (PMO). Die Transferzeit vom Flughafen zum Hotel beträgt ca. 75 Minuten. Ein Transfer kann über das Hotel organisiert werden, ist jedoch nicht im Seminarpreis inbegriffen. Die Autobahn A 20 ist in ca. 10 Fahrminuten erreichbar, falls Sie mit dem Leihwagen kommen. Vor dem Hotel stehen ausreichend kostenlose Parkplätze zur Verfügung.



## Seminarzeiten

Am Sonntag ist ein gemeinsames Abendessen um 19.00 Uhr geplant. Das eigentliche Seminar beginnt am Montag um 9.45 Uhr und endet am Freitag gegen 19.00 Uhr. Zum Abschluss ist ein gemeinsames Abendessen geplant. Die Abreise ist am Samstag. Im Preis inbegriffen ist das Frühstück am Abreisetag.

## 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 diese 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.