BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

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

Work-Life-Balance durch Yoga, Pilates und Entspannungstechniken -

für mehr Gelassenheit im Berufsalltag

Bildungsurlaub / Bildungszeit auf Sizilien

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 präzis 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 Läufern 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

Seminarnummer:	825927
Termin:	19.09. – 25.09.2027
Zeiten:	So, 19.00 Uhr – Fr, 19.00 Uhr
	Sa, Abreisetag
Ort:	Cefalù, Sizilien
Preis:	1.565,00 € inkl. Ü/HP im DZ
	1.765,00 € Preis für Einrichtungen/Firmen
	Zuschläge auf Anfrage
Dozentin:	Kathleen Schwiese

Kathleen Schwiese ist Yogalehrerin (RYT Yoga Alliance), Pilates Trainerin (STOTT Los Angeles), Personal Trainer (DFAV), lizenzierte Stressmanagement-, Mental- und Entspannungstrainerin und Meditationslehrerin. Sie bringt 20 Jahre Berufserfahrung mit. Inhouse-Schulungen für Unternehmen als Referentin für Bewegung, Ernährung und Entspannung prägen ihre heutige Arbeit in der Burnout-Prävention. Nach 7 Jahren Auslandstätigkeit als Fitness-Managerin und -Trainerin im Tourismus, bildet sie heute selbst aus und gibt Bildungsurlaube sowie Yoga-Retreats rund um die Welt. Derzeit befindet sie sich in Ausbildung zur Heilpraktikerin Psychotherapie.

Minimale Teilnehmendenzahl: 10
Maximale Teilnehmendenzahl: 16

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Halbpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.

Die Dozentin
Kathleen Schwiese

Ihr Nutzen

- Sie gewinnen einen Überblick über verschiedene Bewegungsmethoden und Entspannungsmethoden und lernen, wie Sie diese in Ihren beruflichen Alltag integrieren können. Multiplikatoren werden motiviert diese im beruflichen Setting an Dritte weiterzugeben.
- Sie praktizieren unterschiedliche Methoden der Stressprophylaxe und erkennen Zusammenhängen im Sinne einer Stärkung der Ressourcen für sich und andere.
- Sie erhalten Hintergrundinformationen und verbessern Ihre sachliche Kommunikation im Hinblick auf den Risikofaktor „Stress“. Sie erfahren, wie eine nachhaltige Praxis der Burnout-Prophylaxe am Arbeitsplatz aussehen kann und werden motiviert sie umzusetzen bzw. Ihr Wissen an Dritte weiterzugeben.
- Sie beleuchten gesellschaftspolitische und globale Zusammenhänge zum Thema und deren Auswirkungen.
- Die Seminarinhalte sind für den Transfer in konkrete Arbeitssituationen und für Multiplikatoren, die sie im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit weitergeben können, geeignet.

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

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

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. Im Preis inbegriffen ist das Frühstück am Abreisetag.

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.

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 / Sonstiges

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

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