

Mehr Präsenz und Power im Beruf mit Yoga und CANTIENICA®-Training Flow und Haltung dank innerer Balance Bildungsurlaub

Yoga mit seinen fließenden Übungsabläufen (Vinyasas) in Verbindung mit dem Atem, Stille-Phasen und Entspannungssequenzen bringt einen gesundheitsfördernden Ausgleich und verbessert die Körperwahrnehmung und Achtsamkeit. Sich von innen heraus zu stärken, in die Kraft zu kommen, spüren, welche Haltung wirklich richtig und stimmig ist und wie das Denken die Haltung beeinflusst, das ist das Wesen der CANTIENICA®-Methode.

Wie wirkt sich eine körpergute Haltung auf Ihre Stimmung, Ihr Selbstwertgefühl, Ihr Selbstvertrauen und Ihre Selbstsicherheit aus? So, dass Sie wieder mehr Stabilität für den Alltag bekommen und kreative Lösungen für die Aufgaben des (Arbeits-)Lebens finden können. Das wird in dieser Woche erfahrbar, ergänzt durch Übungen zur Kommunikation mit sich selbst und mit anderen. Wie ist Ihre geistige Haltung sich selbst gegenüber und wie wirkt sie sich auf andere aus? Die erlernten Methoden ermöglichen die Integration von Yoga-Asanas, Übungen aus dem Beckenbodentraining nach Benita Cantieni und Kommunikationsmustern in den Alltag über das Seminar hinaus.

Seminarinhalte

- Nutzen des ruhigen Atems, Entdeckung der Langsamkeit
- Atem und Bewegung aufeinander abstimmen, Präsenz und Achtsamkeit
- Fokuspunkte setzen, Aufmerksamkeit lenken, Konzentration lernen
- Yoga für den Rücken
- Das Prinzip der Aufspannung in der CANTIENICA® - Methode für Körperform und Haltung
- Die „Vivatomie“ der CANTIENICA® -Methode
- Die Wechselwirkung von Haltung und Psyche, wie der Geist den Körper lenkt, gekanntes Embodiment
- Beckenpower für eine starke Mitte
- Einfache Yoga-Asanas und Übungen aus dem Beckenbodentraining nach Benita Cantieni, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen
- Geistige Haltung im Umgang mit sich selbst und anderen

Seminarnummer:	827123
Termin:	01.05. - 05.05.2023
Dauer:	Mo. 12.30 Uhr - Fr. 13.30 Uhr
Ort:	Tagungshaus Karneol, Steinfurt
Preis:	755,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 68,00 insgesamt 855,00 € für Einrichtungen/Firmen

Leitung: Gabriele Hiester

Gabriele Hiester ist Jahrgang 1972, Verlagskauffrau, Industriefachwirtin und hat über 10jährige Erfahrung in der Touristik im In- und Ausland. Sie ist Yogalehrerin seit 2005 und unterrichtet seit 2014 als Selbständige, hauptsächlich auf Grundlage der Tradition T. Krishnamacharya.

2012 kam sie mit der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg in Berührung, was ihren Umgang mit Menschen und ihre Haltung nachhaltig beeinflusst.

Seit September 2016 ist sie begeisterte lizenzierte CANTIENICA®-Trainerin (Stufe 2). Ihr Unterricht ist geprägt von einem guten Blick für das, was es im Moment braucht. Ihre ruhig, gelassene und gleichzeitig motivierende Art, kompetente Anweisungen und klare Strukturen geben Raum, sich zu spüren, sich zu entfalten und zu wachsen.

Teilnehmendenzahl: 10 - 16

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

Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.

**Die
Dozentin
Gabriele
Hiester**



Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen sowie für Arbeitnehmende in (angehend) leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit in Beruf und Alltag, Ausgleich von Bewegungsmangel und Stärkung des Rückgrats, Förderung von Ausdauer, Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen, Förderung der sozialen Kompetenz, Verbesserung von Konzentration, Intuition, Körperintelligenz und Präsenz, Innere Ausgeglichenheit und Bewältigung von Stress-Situationen, Förderung emotionaler Kompetenz und Verbesserung der Stress-Kompetenz, Vertiefte Auseinandersetzung mit Yogaübungen, Entspannungs- und Meditationstechniken



Übernachtung/Verpflegung

Das Seminarhotel KARNEOL liegt inmitten eines 10.000 qm großen, weitgehend naturbelassenen Grundstücks mit altem Baumbestand im nördlichen Münsterland. Es handelt sich bei diesem Seminarhaus um einen umgebauten Bauernhof, daher haben alle Zimmer ihren ganz eigenen Charme und sind nicht standardisiert. Die Zimmer sind alle mit Badezimmern versehen, zwei der Zimmer teilen sich ein Bad. Für diese beiden Zimmer entfällt der EZ-Zuschlag. Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ, der EZ-Zuschlag beträgt 68,00 € insgesamt.

Das Haus KARNEOL bietet Ihnen vegetarische Vollwertkost mit Obst und Gemüse aus regionalem und zum Teil biologischen Anbau. Im Preis enthalten sind: Energie-Wasser (Best Water), frischer Tee in verschiedenen Sorten und frische Früchte. Eine geringe Mithilfe beim Tischdienst wird vorausgesetzt. Nahrungsunverträglichkeiten oder den Wunsch nach veganer Kost klären Sie bitte direkt mit dem Haus ab (Aufpreis: 5,00 € pro Tag, zahlbar vor Ort).

Anreise

Anreise mit dem Zug:

Bis zum Bahnhof Steinfurt-Burgsteinfurt, weiter mit dem Taxi (Telefon 02551 - 4444). Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.

Anreise mit dem Auto:

A1 bis zum Kreuz Münster Nord, dort die Abfahrt Richtung Gronau / Steinfurt (B54), auf der B54 bis zur Abfahrt "Burgsteinfurt / Bagno", sich rechts halten Richtung Burgsteinfurt und dem Straßenverlauf durch den Ort Richtung "Fachhochschule" folgen. Hinter der FH links abbiegen in den "Flögemannsesh" und geradeaus in die Bauernschaft und dann den Ausschielderungen "Tagungshaus Karneol" nachfolgen.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

Seminarzeiten

Den Auftakt des Seminars bildet am Montag ein gemeinsames Mittagessen um 12.30 Uhr. Das eigentliche Seminar beginnt im Anschluss um 13.30 Uhr. Am Freitag endet das Seminar gegen 13.30 Uhr.

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 über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.