

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, gekonntes 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

**Die Dozentin
Gabriele Hiester**

Seminarnummer:	827224
Termin:	10.06. – 14.06.2024
Dauer:	Mo. 12.30 Uhr – Fr. 13.30 Uhr
Ort:	Leuther Mühle, Nettetal
Preis:	865,00 € inkl. Ü/VP im DZ 156,00 € EZ-Zuschlag insgesamt 1065,00 € 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 ruhige, 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. Bitte beachten Sie die Informationen auf der Rückseite.



Ihr Nutzen

- Sie erweitern Ihr Repertoire Stress und inneren Konflikten zu begegnen, um in beruflichen Prozessen klar und handlungsfähig zu bleiben.
- Sie erhöhen Ihre Selbstwertschätzung und Ihren Selbstrespekt, um sich auch in herausfordernden Situationen sicher zu positionieren und Gelassenheit zu zeigen.
- Sie schulen Ihre Selbstwahrnehmung und werden daher auch im beruflichen Umfeld klarer wahrgenommen.
- Sie bekommen Ideen und Werkzeuge an die Hand, die es Ihnen ermöglichen auch in Situationen höherer Arbeitsbelastung effektiv und lösungsorientiert zu bleiben.
- Sie schulen einen konstruktiven Umgang mit sich selbst und verbessern Ihre Kommunikation und Selbstwirksamkeit im Berufsalltag.
- Sie erhalten Einblick in Vermittlung und Anleitung der Inhalte, so dass Sie als Multiplikator/in die Möglichkeit haben die Seminarinhalte weiterzugeben (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)

Übernachtung/Verpflegung

Das Seminarhaus Leuther Mühle liegt direkt am Naturschutzgebiet „Krickenbecker Seen“. Es bietet sehr schönen Möglichkeiten spazieren zu gehen und die Natur zu genießen. Es bietet zur Entspannung und Erholung einen großen Garten.

Die Niederlande und Venlo sind innerhalb von ca. zehn Minuten mit dem Auto zu erreichen.

Sie werden im Haus mit vegetarischer Vollpension verpflegt. Wasser und Tee stehen ganztägig zur Verfügung. Die Küche verbindet jahreszeitgemäße regionale Produkte mit Elementen mediterraner und asiatischer Speisen. Daraus resultiert eine hochwertige, vielfältige und raffinierte Frischeküche, die vor allem eins ist: sehr lecker!

Sonderwünsche sind bis spätestens eine Woche vor Seminarbeginn mit dem Haus abzuklären und werden, wenn möglich gerne berücksichtigt.

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ. Der Einzelzimmerzuschlag beträgt 156,00 € insgesamt. Die Zimmer sind mit Dusche und WC ausgestattet.



Kontakt zum Haus: www.leuther-muehle.de



Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag mit dem Mittagessen um 12.30 Uhr und endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

Anreise mit dem Zug

Anreise mit dem Zug von Düsseldorf Richtung **Venlo** bzw. Mönchengladbach – Venlo. Bitte **Kaldenkirchen Bahnhof** aussteigen. Von hier aus gibt es die Möglichkeit ein Taxi zu nehmen oder die Busverbindung zu nutzen.

Anreise mit dem Auto

Das Haus ist sowohl von der A 40 als auch von der A 61, jeweils Richtung Venlo, in weniger als 10 Minuten zu erreichen.

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 Reiserücktrittsversicherung.

