

Leichtigkeit & Beweglichkeit mit Yoga und Sensomotorics® Mit mehr Gelassenheit durch mehr Bewusstheit im Beruf

Bildungsurlaub

Wie geht eigentlich „leicht“? Wie fühlt sich „lang“ und „weit“ an? Wo liegt das „gute Maß“ für mich? Bewegung mit Hirn, bewusstes Bewegen, den Körper mit „Köpfchen“ benutzen – das ist Ausrichtung und Inhalt in dieser Woche. Für die nehmen wir uns viel Zeit, uns von innen her zu spüren – wir werden langsam, wir sind ganz aufmerksam, ganz präsent, ganz da! Die systematische Sensomotorics®-Selbsterforschung, die somatischen Übungen, eröffnen Entwicklungs- und Entfaltungsprozesse, die Ihnen helfen, Ihren Bewegungsmustern auf die Schliche zu kommen und natürliche Ressourcen kreativ zu nutzen. Integration, Konzentration und Organisation Ihrer Fähigkeiten werden verbessert. Yoga mit seinen fließenden Übungsabläufen (Vinyasas) in Verbindung mit dem Atem, Atemübungen, Stille-Phasen und Entspannungssequenzen bringt einen gesundheitsfördernden Ausgleich und fördert die Körperwahrnehmung und Achtsamkeit. Wir kommen wieder mehr in unsere Kraft, entwickeln mehr Gelassenheit, Zufriedenheit, Klarheit, Stabilität und Selbstvertrauen für den Alltag. Wie wäre es mit kreativen Lösungen, die sich für unsern Alltag ergeben? Und außerdem wird durch entspannte Muskeln auch die Schlafqualität besser –für mehr Motivation und Freude auf jeden neuen (Arbeits-)Tag.

Seminarinhalte

- Der Nutzen des ruhigen Atems – die Entdeckung der Langsamkeit
- Atem und Bewegung aufeinander abstimmen – Präsenz und Achtsamkeit
- Yoga für den Rücken, Schultern, Nacken
- Stressmuster verstehen: Der Start- und Stopp-Reflex und die daraus resultierende sensomotorische Amnesie
- Das somatische Übungsprogramm nach Thomas Hanna
- Somatische Selbsterforschung nach Beate Hagen
- Entspannung dauerhaft angespannter Muskeln, Entspannung als Normalzustand erleben
- Einfache Yoga-Asanas und der tägliche „Catstretch“, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen
- Geistige Haltung im Umgang mit mir selbst und anderen

„Freedom lies in the middle“
(Thomas Hanna)

**Die Dozentin
Gabriele Hiester**

Seminarnummer:	827424
Termin:	02.12. – 06.12.2024
Dauer:	Mo. 13.30 Uhr – Fr. 13.30 Uhr
Ort:	Seminarhotel Kunze-Hof Stadland-Seefeld
Preis:	865,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 100,00 insgesamt 1.065,00 € 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 Vollzeit-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.

Im Jahr 2022 hat sie Beate Hagen und ihre Methode SENSOMOTORICS® kennengelernt und bei ihr die Intensivausbildung absolviert. 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.



Seminarziele

- Erlernen von Asanas aus dem Yoga und der somatischen Übungen nach Thomas Hanna und Selbsterforschung nach Beate Hagen als aktive Vorsorge zum Erhalt der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der gesundheitlichen Balance und der körperlichen und geistigen Beweglichkeit
- Stressreduktion
- Erweiterung der physio-mentalern Lernfähigkeit für einen leichteren Umgang mit Herausforderungen
- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an Ihre Mitarbeitenden)



Übernachtung/Verpflegung

Sie sind untergebracht in dem Seminarhotel Kunze-Hof, das in traumhafter Umgebung in der Nähe des Jade-Busen gelegen ist. Zur Entspannung können Sie die hauseigene Sauna nutzen und sich im eleganten Ruheraum oder dem kleinen See erholen.

Sie werden mit vegetarischer Vollpension verpflegt, einen Tag der Woche steht zusätzlich frischer Fisch auf dem Speiseplan. Das Mittagessen besteht aus vollwertigen, frisch-gekochten 3-Gänge-Menüs. Für das Abendessen wird zu Brot und Auflage eine nette kalte oder warme Kleinigkeit gereicht.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen. Der EZ-Zuschlag beträgt 25 € pro Tag.

Kontakt zum Haus:
Seminarhotel Kunze-Hof
Deichstraße 16-18
26937 Stadland-Seefeld
Tel. 04734 928-0
Kunze-Hof@t-online.de
www.Kunze-Hof.de

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 13.30 Uhr. Davor ist ein gemeinsames Mittagessen um 12.30 Uhr geplant. Das Seminar endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

Anreise mit dem Zug

- Nach Nordenham, dann mit dem Taxi ca. 20 Minuten
 - Nach Rodenkirchen, dann mit dem Taxi ca. 15 Minuten
- Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.

Anreise mit dem Auto

Aus Richtung Oldenburg:
BAB Richtung Varel. In Varel Abfahrt Richtung Nordenham. In Diekmannshausen Richtung Küstenbader. Auf der Bäderstraße nach ca. 10 km, zweite Abfahrt Seefeld.

Aus Richtung Bremen:
Durch den Wesertunnel Richtung Autobahn Wilhelmshaven. Nach ca. 11km kommt der Ort Schwei, dort rechts Richtung Seefeld. Hinter dem Ortsschild Seefeld die erste Straße links. Nach 800 erreichen Sie den Kunze-Hof.
Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

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.

