

## Mit Veränderung umgehen – Resilienzförderung durch Iyengar Yoga® Bildungsurlaub

Zeiten der Veränderung und des Umbruchs sind Zeiten mit Potential.

Zeiten des Übergangs und der Transformation bedeuten Chancen sich selbst zu verändern und verwirklichen. Es sind Zeiten, in denen unsere Aufmerksamkeit besonders gefordert ist, um in entscheidenden Situationen ruhig und gelassen zu bleiben.

Yoga-Techniken fördern Achtsamkeit und Präsenz. Beim Üben von Yoga lernen wir, aufmerksam im Augenblick zu sein, in uns selbst zu Ruhen, und unserer eigenen Stärke zu vertrauen.

*„Yoga allows you to rediscover a sense of wholeness in your life, where you do not feel like you are constantly trying to fit broken pieces together.“ B.K.S. Iyengar*

Iyengar Yoga® besteht aus Körper- und Atemübung und Meditation. Das Üben von Iyengar Yoga® fördert Erdung, Stabilität und innere Aufrichtung. Iyengar Yoga setzt bei der physischen Ausrichtung des Körpers an, um die Bewegungen des Körpers zu harmonisieren und damit die Klarheit und den Frieden des Geistes zu fördern. Durch eine geführte Entdeckung unseres Körpers - vom äußeren Körper hin zum Inneren - wird unsere natürliche Fähigkeit Zutrauen und Zuversicht zu bewahren, gestärkt. Durch erhöhte körperliche Flexibilität lernen wir uns mehr zuzutrauen und die Welt sprichwörtlich aus neuen und erweiterten Perspektiven wahrzunehmen. Wir erfahren innere Weite, wo vorher Enge und Festigkeit waren. Um uns im Fluss entfalten zu können, benötigen wir inneren Freiraum.

Zeiten der Veränderung können den Blick auf das größere Ganze freigeben. Eine Balance zwischen aktiver und passiver Teilnahme, zwischen Handeln und Mitfließen zu finden, ist eine entscheidende Fähigkeit, um Resilienz aufzubauen.

*„Yoga teaches us to cure what need not be endured and endure what cannot be cured.“ B.K.S. Iyengar*

Wer sich Krisen und andauerndem Stress souverän stellen kann, verfügt über Resilienz. In solchen Zeiten ist es wichtig, sich gut um sich selbst zu kümmern und die nötige Widerstandskraft für Herausforderungen aufzubauen, um Belastung in positive Energie zu verwandeln. So lernen wir, eine sich verändernden Umwelt als eine persönliche Chance zu erkennen, die Gelegenheit mitzuwachsen und Teil einer größeren Entwicklung zu sein.

In Zeiten, in denen äußere Ausrichtung und innere Aufrichtung täglich aufs Neue gefragt sind, lernen wir mit Asanas, Atembewusstsein und Meditation den Fokus auf das Wesentliche zu lenken und lieb gewonnene Gewohnheiten zu reflektieren. Yoga lehrt uns loszulassen, was gehen darf, und zu stabilisieren, was unserer Lebens- und beruflichen Situation förderlich ist. Die eigene Stärkung und geschärfte Unterscheidungsfähigkeit ermöglicht uns, im beruflichen Kontext Identifikationen mit der eigenen Rolle zu relativieren. Im Üben erleben wir uns in kleinen Schritten kreativ und mutig, lernen zu uns zu stehen und Wandel und Veränderung als eigentliche Konstante zu erkennen.

Durch die Praxis von Iyengar Yoga® werden Techniken zur Bewältigung von Krisen und belastenden Lebenssituationen mit Fokus auf die individuelle Work-Life Balance vermittelt.

<b>Seminarnummer:</b>	828423
<b>Termin:</b>	11.12. – 15.12.2023
<b>Seminardauer:</b>	Mo 12.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Haus Pegasus, Krummendeich
<b>Preis:</b>	475,00 € zzgl. Ü/VP 575,00 € Preis für Einrichtungen/Firmen
<b>Leitung:</b>	Christine Bader

Christine Bader ist zertifizierte Iyengar Yoga® Lehrerin, Yoga-Coach und Künstlerin und praktiziert asiatische Lebenspflege und Ernährung als Lebenskunst. Ihr facettenreicher Unterricht entsteht aus Freude am Teilen der Erfahrung des Bei-Sich-Seins und basiert auf 30 Jahren Unterrichtspraxis. Er fußt in der Realität des Lebens und bietet Raum, den Wert von Traditionen zu entdecken, die so alt sind wie die Menschen selbst.

Sie unterrichtet Iyengar Yoga®, Pranayama und Meditation. Ihre Methodik zeichnet sich durch Klarheit und Präzession aus, die sie mit Kreativität, Humor und Leichtigkeit vermittelt. Kontinuierliche Weiterbildungen sind Teil ihres Übungsselbstverständnisses.

Christine Bader leitet Workshops, Seminare, Retreats und Yogafortbildungen im In- und Ausland und gibt Yoga-, Achtsamkeits- und Entspannungstraining im Einzel- und Gruppenunterricht.

**Teilnehmendenzahl:** 10 – 15

**Leistungen:** Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis inbegriffen ist die Übernachtung, Verpflegung und Anreise.



**Die Dozentin  
Christine Bader**

Eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis stärkt das psychische Immunsystem. Verantwortungsübernahme, Lösungsorientierung und Akzeptanz tragen dazu bei, unempfindlicher auf Belastung zu reagieren. Es wird die Fähigkeit trainiert, konstruktiv Lösungen für sich, die eigenen Bedürfnisse und die Zukunft zu entwickeln.

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende aus allen beruflichen Sparten, die die Thematik in ihrer beruflichen Tätigkeit umsetzen wollen.

Insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen, Fach- und Führungskräfte.

### 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:** Steigerung von Vitalität und Energie, Balance von Aktivität und Entspannung, Steigerung von Achtsamkeit und Präsenz, Stärkung der Widerstandskraft für Herausforderungen, Belastung in positive Energie verwandeln, Stärkung des Nervensystems, Stärkung des persönlichen Sicherheitsgefühls, Steigerung von Ausgeglichenheit und Zufriedenheit, Förderung emotionaler und sozialer Kompetenz, Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Flexibilität, Lösen von Blockaden aus mentalen, emotionalen und körperlichen Verspannungen, Persönliches Stressmanagement und Steigerung der Lebensqualität, Förderung von Lösungsorientierung, Verantwortungsübernahme und Akzeptanz, Stärkung des Selbstvertrauens, Einbindung von Spaß

### Übernachtung/Verpflegung

Das Haus Pegasus ist ein charmantes reetgedecktes Fachwerkhaus in schöner, sehr ruhiger Umgebung. Das Anwesen liegt in herb-schöner Marschlandschaft an der Elbe, nahe der Nordsee ca. 75 km nördlich von Hamburg. Es ist eine grüne, idyllische Insel in reizvoller Umgebung, inmitten ausgedehnter Korn- und Rapsfelder in absoluter Alleinlage etwa 500 m außerhalb der Ortschaft Krummendeich zwischen altem und neuem Deich.

Obwohl das Seminar- und Tagungshaus Pegasus kein Hotel ist, sorgt der unaufdringliche, freundliche Service für gutes Gelingen und Wohlbefinden. Das Restaurant Gourmetto wird hochgelobt. Die Seminarverpflegung ist frisch, leicht und abwechslungsreich. Sie werden im Seminarhaus in Vollpension mit vegetarischer Küche verpflegt. Wasser und Tee stehen ganztags kostenlos zur Verfügung.

**Ihr Zimmer buchen Sie bitte selbst direkt im Seminarhaus, nachdem Sie von uns eine Anmeldebestätigung bekommen haben.**

**Da es sich um ein reines Seminarhaus handelt, ist eine Seminarteilnahme nur inklusive der Buchung von Ü/VP im Seminarhaus Pegasus möglich.**

**Telefon: 04779.1248**

**E-Mail: [pegasushof@aol.com](mailto:pegasushof@aol.com)**

**Link zum Haus: [www.hof-pegasus.de](http://www.hof-pegasus.de)**

Die Preise variieren je nach Kategorie. Bitte entnehmen Sie diese der Website: [www.hof-pegasus.de](http://www.hof-pegasus.de).



### Seminarzeiten

Das Seminar startet am Montag um 13.30 Uhr (vorher können Sie im Seminarhaus ab 12.30 Uhr zu Mittag essen) und endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr. Da der Vollpensionstag üblicherweise erst um 18.00 Uhr beginnt, wird für den Anreisetag eine Halbtagspauschale inkl. Mittagessen von 30 € extra berechnet.

**Alle für Übernachtung und Verpflegung anfallenden Kosten rechnen Sie bitte direkt mit dem Haus ab.**

### Anreise mit dem Auto

Krummendeich liegt etwa 75 Kilometer nord-westlich von Hamburg an der Elbe.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

### Anreise mit der Bahn

Zielbahnhof ist Cadenberge. Von dort fahren Sie per Taxi (Kosten ca. 30,00 €) oder Anruf-Sammel-Taxi (Kosten ca. 7 €) zum Haus Pegasus. Beide Taxi-Varianten müssen unter Telefon 04779.211 vorbestellt werden. Wenn Sie das AST wünschen, geben Sie das bitte am Telefon unbedingt an. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de).

### 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.

### Sonstiges

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

### Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.