

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.

Seminarnummer:	828424
Termin:	04.05. – 11.05.2024
Seminardauer:	Samstag 18.00 Uhr – Freitag ca. 13.30 Uhr
Ort:	Hotel Galanias, Bari Sardo, Sardinien
Preis:	1.265,00 € inkl. Ü/HP im DZ 1.465,00 € für Firmen EZ-Zuschlag: 294,00 €
Leitung:	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 – 16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis inbegriffen ist die 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.

Ihr Nutzen

- Sie erfahren, wie Sie Stress und innere Konflikte reduzieren können, um in Ihrem Arbeitsalltag auch in herausfordernden Situationen und unter hohem Arbeitsdruck erfolgreich arbeiten zu können.
- Sie stärken Ihre Verantwortungskompetenz. Indem Sie Ihre Innere Stärke finden, werden Sie widerstandsfähiger in komplexen und stressbeladenen Situationen im Arbeitsalltag.
- Sie erweitern Ihr Spektrum an Möglichkeiten und Ihre Kompetenz für sich stimmige und lösungsorientierte Entscheidungen zu treffen. Das kommt Ihnen in zeitlich angespannten Situationen im Arbeitsalltag zugute und bewirkt eine höhere Arbeitszufriedenheit auf Dauer.
- Sie stärken Ihre Fähigkeit zur Selbststeuerung. Dies ermöglicht es Ihnen im Arbeitsumfeld präsenter aufzutreten und Aufgaben gezielter und erfolgreicher bewältigen zu können.
- Sie stärken Ihr Nervensystem und Ihre Resilienz.
- 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 Galanias bei Bari Sardo, ca. 10 Gehminuten vom Strand von Torre di Bari entfernt. Auf einem Hügel an der Ostküste Sardinien gelegen, bietet Ihnen das mit Außenpool und Sonnenterrasse ausgestattete Anwesen ein besonders schönes Ambiente inmitten der Natur. Die Zimmer befinden sich zentral auf dem Grundstück von mediterranen Grünflächen und Gärten umgeben. Sie sind im eleganten sardischen Stil mit für die Region typischen Möbeln und Textilien gestaltet. Jedes Zimmer verfügt über einen separaten Eingang und ist mit Klimaanlage, Safe, Minibar, Fön und Flachbildschirm ausgestattet.



Grundstück von mediterranen Grünflächen und Gärten umgeben. Sie sind im eleganten sardischen Stil mit für die Region typischen Möbeln und Textilien gestaltet. Jedes Zimmer verfügt über einen separaten Eingang und ist mit Klimaanlage, Safe, Minibar, Fön und Flachbildschirm ausgestattet.

Die Zimmer können entweder als Einzelzimmer oder Doppelzimmer belegt werden. Für die Nutzung als Einzelzimmer fällt für den Aufenthalt ein Zuschlag von insgesamt 294,00 € an.

Sie werden in Halbpension (Frühstück und Abendessen) verpflegt. Die Küche bietet frisch zubereitete und abwechslungsreiche traditionelle mediterrane/sardische Gerichte auf der Basis heimischer Produkte aus der direkten Umgebung.

Die bezaubernde umgebende Landschaft der Oligastria ist die perfekte Synthese von Bergen und Meer. Hier finden Sie noch unberührte Natur und authentische ursprüngliche sardische Kultur fernab des Massentourismus.

Seminarzeiten

Die Samstage dienen lediglich als Anreise- und Abreisetag. Am Anreisetag ist ein gemeinsames Abendessen um 19.00 Uhr geplant. Das eigentliche Seminar beginnt am Sonntag gegen 9.00 Uhr und endet am Freitag gegen 13.30 Uhr. Im Preis inbegriffen ist das Frühstück am Abreisetag.

Die Seminarzeiten werden den Gegebenheiten vor Ort und dem Wetter angepasst. Sie können daher von der Ankündigung abweichen und sich bis in die Abendstunden ausdehnen. Bitte beziehen Sie das in Ihre Planung mit ein.

Anreise

Das Hotel Galanias ist mit dem Auto oder mit dem Flugzeug über die Flughäfen Olbia oder Cagliari zu erreichen. Eine passende Zugverbindung gibt es leider nicht. Zur Weiterreise ab dem Flughafen stellt das Hotel einen Transfer zur Verfügung.

Mit dem Auto: Das Hotel Galanias befindet sich 4 km vom Zentrum von Bari Sardo entfernt. Ihr Fahrzeug können Sie auf kostenfreien Privatparkplätzen abstellen. Nach 20 Fahrminuten gelangen Sie zum Hafen von Arbatax, von wo aus Fähren nach Olbia, Cagliari, Civitavecchia und Genua abgehen.

Mit dem Flugzeug: Sie fliegen bis nach Olbia CO₂-Klimakompensation: Wir übernehmen zu **100% den atmosfair-Beitrag** für Ihre Anreise. Von dort wird von Seiten des Hotels 2 x täglich ein Transfer zum Hotel angeboten. Die Strecke führt über abwechslungsreiche Landschaft teilweise direkt an der Küste entlang zum Hotel. Wenn Sie sich für diese Variante entscheiden, **teilen Sie uns bitte rechtzeitig Ihre Ankunftszeiten mit**, die wir gerne für Sie an das Hotel weiterleiten. Den Transfer planen Sie bitte direkt mit dem Hotel unter: info@galaniashotel.it. Die Transferkosten pro Strecke liegen bei ca. 220,00 € bei einem Einzeltransfer. Sie können sich je nach Fahrgemeinschaftsgröße reduzieren. Erfahrungsgemäß liegen sie dann in etwa zwischen 60,00 € – 75,00 € pro Strecke pro Person. Alternativ besteht die Möglichkeit einen Mietwagen zu buchen. Das bietet sich zur Erkundung der Insel während der freien Zeit an.



Bitte bedenken Sie, dass Sie beim Check-In Ihren Ausweis und Ihre Kreditkarte bereithalten.

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.

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.