

## Ressourcen mobilisieren und Potentiale entwickeln mit Iyengar-Yoga® Bildungsurlaub

Potential zu haben, bedeutet aus einem überfließenden Brunnen zu schöpfen. In unserer schnelllebigen Welt fehlt es an Atempausen, um mehr aufzutanken als das, was am nächsten Tag gebraucht wird.

Die Tradition des Yoga sieht Energie als Basis allen Lebens. Ein höheres Energiepotential eröffnet mehr Möglichkeiten und Zugang zu inneren Ressourcen.

*„Sammelt sich Lebensenergie, entsteht Leben,  
zerstreut sich Lebensenergie, tritt der Tod ein.“*  
TCM (traditionelle Chin. Medizin)

Ein freier Energiefluss äußert sich in Gesundheit und Vertrauen ins Leben. Kommt es zu Blockaden, fühlen wir uns in bestimmten Bereichen des Lebens gebremst. Im Einklang mit universeller Lebensenergie nehmen wir uns fließend und durchlässig wahr. Wir erkennen eine tiefe Quelle der Freude, Kreativität und Kraft in uns, die uns in Harmonie mit unserer Umwelt leben lässt. Diese Harmonie entwickelt in uns Spannkraft und Zusammenhalt im (beruflichen) Alltag.

Iyengar Yoga® wurzelt in der alten Tradition des Hatha Yoga. Er legt mit seiner Betonung auf Ausrichtung größten Wert auf den Einklang von Körper und Geist in Übereinstimmung mit universellen Gesetzen.

*„Yoga ist wie Musik, der Rhythmus des Körpers, die Melodie des Geistes und die Harmonie der Seele bilden die Symphonie des Lebens“* B.K.S. Iyengar

Die traditionellen Yogapositionen bilden in unseren Körpern heilende Energiemuster (Yantra). Eine Sequenz von Übungen kann Blockaden lösen und Energie zum Fließen bringen. Wir fühlen uns danach aufrechter, klarer und zutiefst zufrieden.

Eine Yogaeinheit sorgt für Vitalität auf allen Ebenen unseres Körpers und Geistes. Iyengar Yoga® nutzt die Kraft der präzisen Anleitung. Dabei wird jeder Mensch genau dort abgeholt, wo er sich zum gegebenen Zeitpunkt befindet.

Die Bandbreite von Iyengar Yoga® umfasst kraftvolles Üben im Fluss, genauso wie längeres Halten von einzelnen Asanas mit Vertiefung der Wahrnehmung. Die Klarheit und der Frieden des Geistes stehen in jeder Übungseinheit im Mittelpunkt. Regeneratives Üben, Atemübungen und Meditation balancieren und stärken das Nervensystem.

Im Fluss mit unserer Energie zu leben und damit im Anschluss an unsere Ressourcen, schenkt uns das Potential sowohl im persönlichen Leben, wie im beruflichen Alltag ausgeglichener, zufriedener und damit auch erfolgreicher zu sein. Die im Menschen schlummernden Fähigkeiten, Talente und Begabungen können zu neuen Kompetenzen heranreifen und in einem Unternehmen für frische Impulse sorgen.

*„Yoga allows you to find a new kind of freedom that you may not have known even existed.“* B.K.S. Iyengar

<b>Seminarnummer:</b>	828523
<b>Termin:</b>	18.09. – 22.09.2023
<b>Seminardauer:</b>	Mo 12.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Kunzehof, Stadland-Seeefeld, Nordsee
<b>Preis:</b>	925,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 100,00 € insgesamt 1.025,00 € 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 Präzision 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.	
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10 – 18
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.

**Die Dozentin  
Christine Bader**



### 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, Lösen von Blockaden aus Verspannungen, Steigerung von Achtsamkeit und Präsenz, Körperliche und mentale Aufrichtung und Ausrichtung, Balance und Stärkung des Nervensystems, Erkennen eigener Begabungen und Talente, Steigerung von Ausgeglichenheit und Zufriedenheit, Stärkung von Klarheit, Willenskraft und Belastbarkeit, Impulse für Kreativität, Teamarbeit und Mitarbeiterführung

### 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.

### 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.



Kontakt zum Haus:

Seminarhotel Kunze-Hof  
Deichstraße 16-18  
26937 Stadland-Seefeld  
Tel. 04734 928-0

[Kunze-Hof@t-online.de](mailto:Kunze-Hof@t-online.de)

[www.Kunze-Hof.de](http://www.Kunze-Hof.de)



### 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](http://www.bahn.de).

### Anreise mit dem Auto

#### Aus Richtung Oldenburg:

BAB Richtung Varel. In Varel Abfahrt Richtung Nordenham. In Diekmannshausen Richtung Küstenbäder. 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“. 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.

### 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.