BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

Ressourcen mobilisieren und Potentiale entwickeln mit Iyengar-Yoga®

Bildungsurlaub / Bildungszeit

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

Seminarnummer:	828526
Termin:	07.12. – 11.12.2026
Seminardauer:	Mo 13.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Gutshaus Parin, Ostsee
Preis:	1.145,00 € inkl. Ü/VP im DZ „Wasser“
	1.345,00 € für Einrichtungen / Firmen
Leitung:	Christine Bader

Christine Bader ist Dozentin, Iyengar Yoga® Level 2 zertifiziert, und Künstlerin. Sie praktiziert Lebenspflege und Ernährung als Lebenskunst. Ihr facettenreicher Unterricht entsteht aus Freude am Teilen der Erfahrung des Bei-Sich-Seins und basiert auf mehr als 30 Jahren Unterrichtspraxis und fast lebenslanger Vertrautheit mit kreativer ganzheitlicher Körpererfahrung, Tanz und Performancekunst. Er fußt in der Realität des Lebens und bietet Raum, den Wert von Traditionen zu entdecken, die so alt sind wie die Menschen selbst. Ihr Unterrichtsstil ist direkt, dynamisch und humorvoll.

Die Iyengar Yoga Methodik zeichnet sich durch Klarheit und Präzession aus, die Christine mit Leichtigkeit und Humor vermittelt. Sie teilt ihre Erfahrungen mit Yoga, Pranayama, Philosophie und Meditation, die geprägt sind von Liebe und Respekt für den Menschen, und für die Prozesse, die wir durchlaufen, wenn wir lernen bei uns anzukommen. Kontinuierliches Studium ist Teil ihres Übungsselbstverständnisses.

Christine Bader leitet 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

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

Zwischen Wiesen und Feldern, eingerahmt von alten Bäumen und weit entfernt von großen Straßen steht das Gutshaus Parin am Ende eines beschaulichen Dorfes. Der Weg dorthin führt durch die Unendlichkeit der mecklenburgischen Natur. Ein riesiger Himmel spannt sich in weite Ferne und schafft Raum für Ruhe und Wohlbefinden. Im Gutshaus Parin trifft elegantes Ambiente auf herzlichen, ländlichen Charme. Die Zimmer wurden 2009 baubiologisch gestaltet und sorgen für eine gemütliche, entspannte Atmosphäre. Gleich neben dem historischen Herrenhaus mit seinem einladenden Park und dem naturbelassenen Gutshausteich befindet sich das neu gebaute Zirbenhaus mit zwei Seminarräumen und mehreren Gästezimmern. Allen gemein ist der unbegrenzte Blick in die wunderschöne Landschaft.

Direkt neben dem Gutshaus Parin stehen zwei Zirkuswagen, die eine Sauna mit lichtdurchflutetem Ruheraum und Bad mit Dusche und WC beherbergen. Angrenzend befindet sich ein Naturbadeteich mit einer stolzen Länge von 25 m.

Im urigen Kellergewölbe des Gutshauses mit rustikaler Weinstube und sonnigem Wintergarten bietet die vegetarische und biologische Gutshausküche alles, was der gesundheitsbewusste Genießer begehrt. Sie werden im Haus in Vollpension vegetarisch verpflegt. Die Vollpension umfasst am Anreisetag ein Mittagessen und ein Abendessen, am Abreisetag ein Frühstück und ein Mittagessen und an den übrigen Tagen ein Frühstück, mittags eine Suppe und Salat und ein Abendessen.

Die Zuschläge richten sich nach der Zimmerkategorie.

Zimmerkategorien

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ „Wasser“. Für die weiteren Zimmerkategorien fallen folgende Ab- bzw. Zuschläge an:

Einzelzimmer „Erde“ mit Etagendusche: - 40,00 € insgesamt (kleines Einzelzimmer mit Dachschräge, nicht für sehr große Personen geeignet)
Einzelzimmer „Wasser“: 80,00 € insgesamt
Einzelzimmer „Himmel“: 120,00 € insgesamt
Einzelzimmer „Sonne“: 160,00 € insgesamt
Doppelzimmer „Himmel“: 20,00 € insgesamt pro Person
Doppelzimmer „Sonne“: 52,00 € insgesamt pro Person

Alle Zimmer außer Einzelzimmer „Erde“ sind mit eigenem Bad ausgestattet.

Link zum Haus: https://www.gutshaus-parin.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 mit dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

Anreise

mit dem Auto aus Richtung Hamburg

Über die A1 Hamburg/Lübeck. Am Kreuz Lübeck (Nr. 31) wechseln auf A20 in Richtung Rostock. An der Abfahrt Grevesmühlen die Autobahn verlassen. Von dort über die Landstraße in Richtung Boltenhagen fahren. In Rolofshagen rechts nach Parin abbiegen und dem Straßenverlauf folgen. In Parin angekommen, vom Oberdorf ins Unterdorf fahren, wo Sie schon von weitem das Gutshaus erkennen können.

mit dem Auto aus Richtung Berlin

Über die A24 Berlin/Hamburg. Am Dreieck Schwerin (Nr. 13) auf die A14 wechseln und bis zum Kreuz Wismar (Nr.9) fahren. Dort auf die A20 in Richtung Lübeck wechseln. An der Abfahrt Grevesmühlen die Autobahn verlassen. Dann weiter wie oben beschrieben.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

mit der Bahn

Bitte informieren Sie sich über das Portal der Deutschen Bahn. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de oder auch über: www.wirsindanderswo.de/anreise/bahnsparangebote/

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.