

Mein Weg – Eine Frage der Haltung?!

Selbstcoaching mit Yoga

Bildungsurlaub

Sie praktizieren Yoga und haben bereits die positiven Aspekte der Asana-Praxis, Atemübungen und Meditation erleben dürfen? Womöglich haben Sie schon länger den Wunsch, etwas tiefer einzusteigen und Yoga zum Selbstcoaching zu nutzen? Dann sind Sie hier genau richtig!

Denn wie Sie Ihren persönlichen Lebensweg gestalten und gehen wollen, ist auch eine Frage der Haltung, der inneren und äußeren Haltung. In dieser Kompaktwoche erfahren Sie, wie Sie die Yogalehre mit systemischen Coachingansätzen zum Selbstcoaching kombinieren und nutzen können, um ein energiereiches und selbstbestimmtes Leben zu führen. Die Coachingtools, die Sie in dieser Woche intensiv erlernen, ausprobieren und deren Wirkung sie direkt erleben dürfen, eignen sich hervorragend zum Selbstcoaching, weil sie Ressourcen und Stärken identifizieren und Kompetenzen ausbilden, sich selbst achtsam zu entwickeln und andere Menschen bei deren Entwicklung einfühlsam und verantwortungsvoll zu begleiten.

Im Seminar haben Sie die Möglichkeit und Zeit, sich mit ihren eigenen Erfahrungen (bezüglich Yoga und Ihrer Biografie) und Wünschen bewusst auseinanderzusetzen. Sie werden hilfreiche und einschränkende Muster (Samskara) und Beliefs identifizieren und einordnen. Mit dieser bewussten Auseinandersetzung mit der eigenen Person und der inneren Yogaschülerin, des inneren Yogaschülers sind Sie bereit für Stabilisierung, Flexibilisierung und/oder Veränderung.

Dieses Seminar richtet sich auch an Yogalehrende und an Teilnehmende in gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.

Seminarinhalte

Regelmäßige in den Tagesablauf integrierte Yogapraxis mit dynamischem Yoga im Wechsel mit entspannenden Yogatechniken (Hatha und Yin) durch Asanas vor Ort und mit Anleitung zum Transfer.

Atemübungen zur Aktivierung/Entspannung und Methoden zur Entspannung des Körpers mit Betrachtung (Meditationen) der yogatheoretischen Hintergründe.

Erlernen, Anwenden und Erfahren von Selbstcoachingmethoden. D.h. Beschäftigung mit eigenen Entwicklungswünschen und lösungsorientierten Methoden zur Stabilisierung von Erwünschtem und Initiierung von Veränderungsschritten.

Erkennen und Erweitern eigener Grenzen zur Erlangung von Energie, Stabilität, Kreativität und Leichtigkeit.

Eintauchen in das Yogasystem und die systemische Grundhaltung, um anatomische, psychologische und systemische Erkenntnisse in Beziehung zueinander zu setzen und ganzheitlich individuell anwenden zu können

Seminarnummer:	828924
Termin:	25.03. – 29.03.2024
Seminardauer:	Montag 12.30 Uhr - Freitag 13.30 Uhr
Ort:	Heiligenhafen, Ostsee
Preis:	1.055,00 € inkl. Ü/HP im DZ Zuschläge auf Anfrage 1.255,00 € für Einrichtungen / Firmen
Dozentin:	Ulrike Wörrle
Ulrike Wörrle, Jahrgang 1965, ist Diplom Psychologin und Yogalehrerin. Ihr Yoga-Wissen, ihre eigene Yogaerfahrung, ihre langjährige Erfahrung als Personalentwicklerin und ihre Tätigkeit als freiberufliche Trainerin und Coach im internationalen Konzernumfeld und in der Verwaltung verknüpft Ulrike Wörrle zu einem lebendigen Seminarprogramm zur Erweiterung der persönlichen Kompetenzen.	
Minimale Teilnehmerszahl: 10 Maximale Teilnehmerszahl: 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Unterkunft, Verpflegung, Versicherung.	
Die Anreise ist nicht im Preis enthalten.	

Die Dozentin
Ulrike Wörrle



Nutzen des Seminars

- Sie erhöhen Ihre Selbststeuerungskompetenz und dadurch Ihre Selbstwirksamkeit und können diese im beruflichen Kontext gezielt einsetzen.
- Sie erlernen individuelle Coachingkompetenzen und Strategien zur Erlangung der inneren und äußeren Balance, zur Steigerung der Widerstandskraft, um Ihre beruflichen und privaten Herausforderungen gut zu bewältigen, und Sie erweitern Ihre Handlungs- und Umsetzungskompetenz.
- Sie verbessern Ihre körperliche und mentale Beweglichkeit und Fähigkeit, verantwortungsvoll selbstregulativ persönliche Fürsorge zu betreiben.
- Mit den Erkenntnissen und Erfahrungen aus dieser Kompaktwoche können Sie konkrete Arbeitssituationen reflektieren und lösungsorientiert bewältigen.
- 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).
- **Im Einzelnen:** Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit in Beruf und Alltag, Förderung von körperlicher Stabilität, Selbstvertrauen und Selbstmanagementkompetenz, Verbesserung von Konzentration und Intuition, innere Ausgeglichenheit und Bewältigung von Stress-Situationen, Steigerung der Belastbarkeit und des Wohlbefindens durch adäquaten Umgang mit Dynamik und Entspannung.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag mit einem gemeinsamen Mittagessen um 12.30 Uhr und endet am Freitag gegen 13.30 Uhr mit dem Mittagessen.

Übernachtung/Verpflegung

Freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit im Seminarhotel Bretterbude in Heiligenhafen in erster Reihe an der Ostsee. Nordische Gelassenheit vermittelt ein entspanntes Lebensgefühl in einzigartiger Lage direkt am Strand. Dieser lädt ein zu kilometerlangen Spaziergängen in frischer Ostseeluft. Ein Besuch des Hafens im Ort, Entspannung in einem Strandkorb – hier lässt sich der Norden pur und ursprünglich genießen.

Im Seminarpreis enthalten ist Halbpension (Frühstück und Mittagessen). Sie haben zum Mittagessen jeweils die Wahl zwischen einem vegetarischen Gericht, einem Fischgericht oder einem Fleischgericht. Die Halbpension beinhaltet zusätzlich einen Vormittags- und einen Nachmittagssnack. Wünschen Sie ein Abendessen, bietet das Restaurant à la Carte Gerichte an. Bitte reservieren Sie rechtzeitig.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen. Zuschläge pro Person:

- DZ Landblick: kein Zuschlag
- DZ Meerblick: 40,00 € Zuschlag insgesamt
- DZ-Etagenbutze Meerblick: 100,00 € Zuschlag insgesamt
- EZ Landblick: 204,00 € Zuschlag insgesamt
- EZ Meerblick: 284,00 € Zuschlag insgesamt
- Etagenbutze Meerblick als EZ: 404,00 € Zuschlag insgesamt

Am Haus steht gegen eine Gebühr von 4,00 € pro Tag eine begrenzte Anzahl von Parkplätzen zur Verfügung, die nicht vorab reservierbar sind.



Anreise mit dem Zug

Mit der Bahn geht es nach Oldenburg (in Holstein) und von dort nehmen Sie ab ZOB die Buslinie 5804 oder 5811 zum Wilhelmsplatz. Danach folgt ein Fußweg von ca. 10 Minuten bis zum Hotel.

Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.

Anreise mit dem Auto

Von Süden fahren Sie ab Hamburg auf der Autobahn A1 in Fahrtrichtung Puttgarden. Die Autobahn führt direkt bis Heiligenhafen. Aus dem Osten/Südosten kommend nehmen Sie die Autobahn A20 bis kurz vor Lübeck, dort wechseln auf die A1 und weiter in Richtung Puttgarden. Sie nehmen die Abfahrt Heiligenhafen-Mitte und fahren geradeaus auf der Bergstraße bis zum Hafen fahren. Hier angekommen folgen Sie bitte den Schildern Richtung Steinwarder.

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.

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.

