

## Back to normal oder wie gestalte ich meine neue Life-Domain-Balance in der digitalen Arbeitswelt Kompetenzaufbau durch Astanga-Yoga Bildungsurlaub

Seit den Pandemie-Erfahrungen und Home-Office Bedingungen wissen wir manchmal nicht mehr, wie wir mit diesen neuen oder trotz dieser neuen Herausforderungen gesund bleiben und uns in einem Gleichgewicht halten können. Durchlässige Grenzen der digitalisierten Arbeitswelt führen häufig zu Vermischungen von Anforderungen aus dem Berufsleben und den privaten Bereichen. Unter diesen „neuen normalen“ Bedingungen benötigen wir spezielle Kompetenzen und vielleicht neue bewusste Strategien. Anhand der Astanga-Yoga-Praxis erfahren und erforschen Sie, wie Stabilität und Leichtigkeit auf der körperlichen Ebene Einfluss auf die geistige Balance haben kann. Sie praktizieren - weitgehend frei von digitalen Einflüssen - Yoga-Körperübungen und Atemübungen aus einer Jahrhunderte alten Tradition, um in einen balancierten inneren Zustand zu kommen. Hier spüren Sie wie aus der gleichmäßig tiefen Atmung und der Bewegung des Körpers ein Zustand der Meditation geschaffen werden kann. Aus diesem Wissen und der unmittelbaren Erfahrung leiten Sie individuelle Strategien ab, die für den Alltag mit den neuen und auch digitalen Anforderungen hilfreich sind.

Sie reflektieren und erkennen, ob es für Sie besser ist, häufiger Phasen konsequenter Grenzziehung zu praktizieren, also deutlicher Grenzen zwischen digitalen Medien und ihren privaten Lebensbereichen zu ziehen oder ob es sogar nicht sinnvoller ist, die digitalen Medien in das Arbeits- oder Privatleben effektiver zu integrieren, um den vielschichtigen Ansprüchen des beschleunigten und anspruchsvollen Arbeitslebens kraftvoll und flexibel begegnen zu können. Die neu gewonnenen Kenntnisse und Fähigkeiten eignen sich zur Weitergabe an Dritte.

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Es kann jedoch auch unabhängig davon gebucht werden.



**Die Dozentin**  
**Ulrike Wörrle**

<b>Seminarnummer:</b>	829022
<b>Termin:</b>	18.09. – 23.09.2022
<b>Seminardauer:</b>	Sonntag 18.00 Uhr - Freitag 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Starnberger See
<b>Preis:</b>	795,00 € inkl. Ü/VP im DZ 895,00 € für Einrichtungen/ Firmen
<b>Dozentin:</b>	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 Teilnehmendenzahl: 10 Maximale Teilnehmendenzahl: 16	
<b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Unterkunft, Verpflegung, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis enthalten.	

### Seminarinhalte

Dieses Seminar bietet eine praxisnahe Lernmethode mit Übungsstunden, die einen perfekten Transfer und Integration des Gelernten ermöglichen. **Teilnehmende benötigen fortgeschrittene Yogakenntnisse:**

- Astanga Yoga. Leichte Übungen der 1. Serie bis Navasana zur Erlangung einer Balance zwischen Aktivität und Entspannung und zur Erhaltung eines inneren Gleichgewichtes.
- Pranayama-Praxis, Atemübungen zur Regulierung und Harmonisierung der Lebensenergien.
- Meditation in Bewegung zur Entwicklung von Präsenz, Bewusstheit und innere Klarheit für jeden Tag.
- Studium von Aspekten des 8 fachen Pfades des Yoga zur Anwendung philosophischer und spiritueller Aspekte aus der Yogalehre im modernen Alltag.
- Alignements und Adjustments der Asanas zum Aufbau einer Sensibilität für den Körper und Sensibilität gegenüber der inneren Haltung.



### Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen).
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen.
- **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 digitalen Medienanforderungen, vertiefte Auseinandersetzung mit Yogaübungen und Meditationstechniken.

### Übernachtung/Verpflegung

Das Seminar findet im Bildungshaus St. Martin Bernried ([www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)) statt. Das Bildungshaus ist dem Kloster der Missions-Benediktinerinnen von Tutzing angegliedert und liegt idyllisch direkt am Starberger See und am Bernrieder Park. Sie sind im Doppelzimmer oder Einzelzimmer mit Dusche/WC (EZ-Zuschlag: 17,00 € pro Nacht) untergebracht. Sie werden im Kloster versorgt. Nicht im Preis enthalten sind Pausengetränke (Kaffee, Tee u. ä.).

Es besteht die Möglichkeit, direkt beim Kloster ein Einzelzimmer mit Seeblick zu reservieren (solange vorhanden). Bitte nehmen Sie dazu direkt Kontakt auf mit dem Kloster Bernried (Tel. 08158 255-0, [zentrale@bildungshaus-bernried.de](mailto:zentrale@bildungshaus-bernried.de)). Den Mehrpreis von 10,00 € pro Nacht zahlen Sie bitte direkt beim Kloster.

Link zum Haus:

<http://www.bildungshaus-bernried.de/>

### Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag um 13.30 Uhr mit dem Mittagessen. Für Teilnehmende, die eine spätere Abreise eingeplant haben, stehen im Haus um 14:00 Uhr Kaffee und Kuchen bereit.

### Anreise

Bernried liegt ca. 50 km südlich von München und ist gut per PKW und Bahn erreichbar. Von Köln kalkulieren Sie mit der Bahn ca. sechs Stunden bis Bernried (über München-Pasing). Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de). Der Bahnhof liegt ca. 10 Minuten zu Fuß vom Kloster entfernt. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

### 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.

