

Mein Weg – Eine Frage der Haltung?!

Selbstcoaching mit Yoga

Bildungsurlaub/Bildungszeit

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:	829026
Termin:	08.03. – 13.03.2026
Seminardauer:	Sonntag 18.00 Uhr - Freitag 13.30 Uhr
Ort:	Kloster Bernried, Starnberger See
Preis:	955,00 € inkl. Ü/VP im DZ 1155,00 € für Firmen EZ-Zuschlag 125,00 € insgesamt
Kurtaxe im Preis enthalten.	
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, Versicherung.
Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.	

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 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. Der Bahnhof liegt ca. 10 Minuten zu Fuß vom Kloster entfernt. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Bildungsurlaub / Bildungszeit

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.

Übernachtung/Verpflegung

Das Seminar findet im Bildungshaus St. Martin Bernried (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 untergebracht. Sie werden im Kloster mit Vollpension 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). Den aktuellen Mehrpreis zahlen Sie bitte direkt beim Kloster. Bitte erkundigen Sie sich dort.

Link zum Haus:

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

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.