

## 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

<b>Seminarnummer:</b>	829124
<b>Termin:</b>	10.11. – 15.11.2024
<b>Seminardauer:</b>	Sonntag 18.00 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Haus Insel Reichenau, Reichenau
<b>Preise:</b>	895,- € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 80,00 € insgesamt 1.095,- € 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 Teilnehmerszahl: 10 Maximale Teilnehmerszahl: 16	
<b>Leistungen:</b> 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.

## Übernachtung/Verpflegung

Ein gelassen-maritimes Lebensgefühl und südländische Lebenslust – freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit im Seminarhaus Insel Reichenau. Von einer blühenden Landschaft aus Weinreben, Kräuter- und Gemüsegärten umgeben, befindet sich das Haus in einzigartiger Lage direkt am Bodensee. Mit seinem eigenen Badestrand, großzügigen Terrassen mit Blick zum See und einer weitläufigen Grünanlage lädt der Ort zum Verweilen ein.

Es empfängt Sie ein überwältigender Seeblick bis zum Schweizer Ufer und beruhigendes Wellenrauschen. Wohltuende Weite, Genuss und Entspannung werden hier von Anfang an erfahrbar.

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



## Kontakt zum Haus:

Haus Insel Reichenau  
Markusstr. 15, 78479 Reichenau  
Tel. 07534 99550  
reichenau@familienferien-freiburg.de  
<https://familienferien-freiburg.de/haus-insel-reichenau/>

## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr mit einem gemeinsamen Abendessen und endet am Freitag gegen 13.30 Uhr mit dem Mittagessen.

## Anreise mit dem Zug

Sofern Sie mit dem Zug anreisen, müssen Sie am Bahnhof Radolfzell oder am Bahnhof Singen in den Nahverkehrszug „Seehas“ umsteigen. Bitte fahren Sie bis zum Bahnhof „Reichenau (Baden)“. Von dort besteht eine Busverbindung zum Seminarhaus Insel Reichenau. Bitte informieren Sie sich rechtzeitig über die Fahrzeiten der Buslinie 204 bis Haltestelle Mittelzell Königsegg. In der Regel fahren die Busse halbstündlich bis stündlich. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de).

## Anreise mit dem Auto

Von der Autobahn A 81 kommend verlassen Sie die Strecke Stuttgart-Singen an der Ausfahrt Konstanz. Folgen Sie der B33 Richtung Konstanz und biegen Sie an der Abzweigung „Schweiz-Insel Reichenau“ rechts ab. Schon an der nächsten Kreuzung erreichen Sie rechts über die breite Pappelallee die Insel.

Kurz nach dem Ortseingangs-Schild sehen Sie auf der rechten Seite die Kirche „St. Georg“ (ein Wahrzeichen der Insel). Etwa auf Höhe der Kirche biegen Sie links ein in die „Oberzeller Straße“. Folgen Sie dem Straßenverlauf für 1,9 km. Dann biegen Sie links in die Markusstraße (Sackgasse, Richtung See) ein. Am Ende der Sackgasse, nach ca. 300 m, liegt die Familienferienstätte Haus Insel Reichenau.

## 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“. 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.

## Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

## Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.