

Wie gestalte ich meine Lebensbereiche in der neuen Arbeitswelt

Kompetenzaufbau durch Coaching mit Elementen von Astanga Yoga

Bildungsurlaub/Bildungszeit

Die moderne Zeit ist geprägt von stetigem Wandel in der Arbeitswelt, die von neuen technischen Möglichkeiten bis hin zu strukturellen Änderungen im Arbeitsalltag durch die Etablierung von Home-Office reichen. Im Licht dieser wissen wir manchmal nicht mehr, wie wir mit diesen neuen Herausforderungen gesund bleiben und uns im Gleichgewicht halten können.

Veränderung durch *New Work* 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.

- Wie stärke ich meine individuelle Selbstregulationskompetenz? Wo liegen meine Stärken und wo liegen meine Schwäche?
- Welche Vorteile/Welche Anforderungen entstehen durch die neue digitale Arbeitswelt? Wie nehme ich davon ausgehenden Stress bewusst wahr? Wie gehe ich effektiv damit um?
- Wie halte ich eine Balance zwischen Privat- und Arbeitsleben? Wie ziehe ich Grenzen?

Im Rahmen dieses Seminars gehen Sie diesen Fragen auf die Spur, indem Sie reflektieren und erkennen, ob es für Sie besser ist, häufiger Phasen konsequenter Grenzziehung zu praktizieren, also deutlicher Grenzen zwischen den Arbeits- und ihren privaten Lebensbereichen zu ziehen, oder ob es sogar nicht sinnvoller ist, die neuen Arbeitsformen (auch digitale Medien) in die Arbeits- oder privaten Lebensbereiche effektiver zu integrieren, um den vielschichtigen Ansprüchen der beschleunigten und anspruchsvollen Lebensbereiche kraftvoll und flexibel begegnen zu können. Die neu gewonnenen Kenntnisse und Fähigkeiten eignen sich zur Weitergabe an Dritte.

In diesem Bildungsurlaub arbeiten wir mit Elementen aus der Astanga-Yoga-Praxis, durch die Sie erforschen, wie Stabilität und Leichtigkeit auf der körperlichen Ebene die geistige Balance beeinflussen können. Wir praktizieren Yoga-Körperübungen und Atemübungen aus einer Jahrhunderte alten Tradition, um in einen balancierten inneren Zustand zu kommen. 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. Basis-Yoga-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

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.

Seminarnummer:	829127
Termin:	28.06. – 02.07.2027
Seminardauer:	Montag 12.30 Uhr - Freitag 13.30 Uhr
Ort:	Akademie Nordeifel, Hellenthal
Preis:	875,00 € inkl. Ü/VP 1.075,00 € für Einrichtungen / Firmen EZ-Zuschlag: 40,00 €
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 Teilnehmendenzahl: 10 Maximale Teilnehmendenzahl: 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen in digitaler Form, Unterkunft, Verpflegung, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis enthalten.	

Die Dozentin
Ulrike Wörrle



Seminarinhalte

Dieses Seminar bietet eine praxisnahe Lernmethode mit Übungsstunden, die einen perfekten Transfer und Integration des Gelernten ermöglichen.

- 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 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:** 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

Untergebracht sind Sie in der Akademie „Dein Weg zu dir“, in der idyllischen Eifel in Nordrhein-Westfalen. In den Bergen der Eifel, auf 600 Metern Höhe gelegen, werden Sie in Doppel- oder Einzelzimmer mit Dusche/WC untergebracht sein und in Vollpension verpflegt. Die frische Bergluft, die vielen Wanderwege und die wunderschöne Natur der Eifel sind dabei ein Garant für Erholung, Entspannung und Ruhe.

Als Seminargruppe sind Sie die einzigen Gäste im Gebäude, was eine ganz besondere Dynamik möglich macht.

Seminarzeiten

Zum Auftakt ist um 12.30 Uhr ein gemeinsamer Mittags-Imbiss geplant. Das eigentliche Seminar beginnt am Montag um 13.30 Uhr und endet am Freitag gegen 13.30 Uhr.



Anreise

Das Seminarhaus liegt ca. 90 km von Köln und etwa 130 km von Koblenz entfernt in der Nordeifel.

Mit dem Auto: Bitte nutzen Sie den Wander-Parkplatz gegenüber der Akademie. In Ihr Navigationsgerät geben Sie bitte folgende Adresse ein:

Akademie „Dein Weg zu dir“
Luxemburgerstraße 40
53940 Hellenthal-Hollerath

Mit der Bahn: Fahren Sie zunächst zum Bahnhof Kall. Von dort aus steigen Sie in den Schnellbus, welcher Sie zum Busbahnhof Hellenthal bringt. In Hellenthal haben Sie die Möglichkeit mit der Buslinie 539 oder einem Sammeltaxi zur Unterkunft zu fahren. Das Sammeltaxi muss spätestens 30 min vor Abfahrt gebucht werden und ist unter 02441 99454545 telefonisch oder über die Website <https://www.rvk.de/mike> erreichbar.

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.