

Entspannung und Stresslösung durch Yoga

Ein anderer Umgang mit beruflichen Belastungen

Bildungsurlaub

Yoga antwortet auf Stress, Abgespanntheit oder auf psychischen Schmerz mit sofortiger Wirkung: Es verbindet unseren Körper mit unserem Geist und bringt uns zurück ins Gleichgewicht zwischen Innen und Außen. Diese 2400 Jahre alte Disziplin lässt uns mehr Glück und emotionale Stabilität im Alltag erfahren, unabhängig von Alter oder körperlicher Beschaffenheit. Im Rahmen des Bildungsurlaubs werden drei wesentliche Elemente der Entspannung gefördert:

1. Asana/ Übung - Leichtigkeit und Stabilität in der Bewegung oder Haltung im Einklang mit der Präzision äußerer Form
2. Bewusstsein - das eigene Empfinden für die individuelle Dauer der Übung, die Ausrichtung auf den Atem und das innere Zentrum als psycho-somatische Zentralstelle für inneren Frieden, Blockadenauflösung und Zellerneuerung
3. Nicht-Bewegung - Erkunden der Heilung, die aus dem Ruhen in der Übung, durch Muskelentspannung und -dehnung sowie durch Geistesruhe und Gleichmut entsteht

Um unserem (Berufs-) Alltag gelassener zu begegnen, wählen wir aus dem Schatz der Yoga- Übungen, Atemübungen und Meditationen die Techniken aus, die für uns persönlich sinnvoll und mit unseren Lebensgewohnheiten vereinbar sind. Das wahre Yoga definiert sich über inneren Frieden, der über Meditation erschlossen wird im Sinne von Dharana (Konzentration), Dhyana (innere Sammlung, meditative Versenkung) und Samadhi (Einheitserfahrung). In diesem Seminar können wir uns selbst begegnen, indem wir sensibler werden für unsere Befindlichkeit, unsere Gefühle, unsere Möglichkeiten und Grenzen, sowie für unser Umfeld. So lernen wir, einfach im Augenblick anzukommen und aus ihm heraus Zufriedenheit und Lebendigkeit zu entfalten.

Teilnahmevoraussetzungen

Vorkenntnisse im Yoga sind keine Voraussetzung für die Teilnahme. Jedoch sollte die Bereitschaft gegeben sein, sich täglich vier Stunden körperlich zu betätigen. Weder übertriebene Sportlichkeit noch zu sanftes Relaxen ist sinnvoll, sondern der mittlere Weg zwischen Aktivität und Entspannung.

Seminarnummer:	831115
Termin:	30.08.2015 - 04.09.2015
Ort:	Allgäuseminarhaus, Leutkirch
Preis:	645,00 € inkl. Ü/VP im DZ 725,00 € für Firmen/ Einrichtungen
Dozentin:	Huberta von Gneisenau

Huberta von Gneisenau (Jhrg. 1970) hat 1988 ihre Yoga-Ausbildung begonnen und bei Lehrern in Deutschland, Österreich und Indien gelernt. Sie unterrichtet seit 2008 Yoga mit Schwerpunkt auf Krishnamachariya. Ihre Arbeit wird unterstützt durch die Grundlagen buddhistischer Meditation.

Minimale TeilnehmerInnenzahl: 10
Maximale TeilnehmerInnenzahl: 15

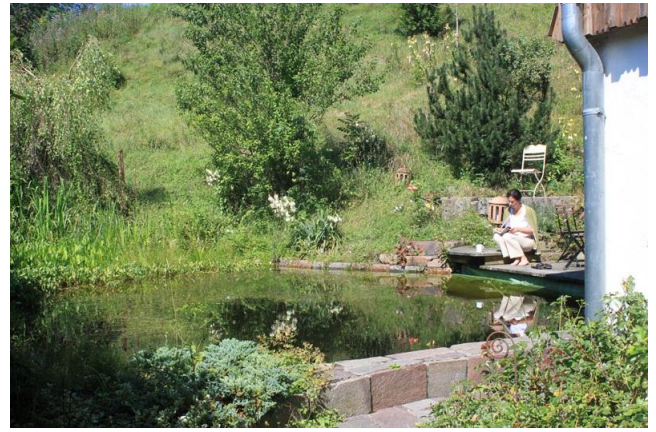
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.



Huberta von Gneisenau

Seminarziele

- Stressreduktion
- Steigerung von Vitalität und Energie
- Steigerung körperlicher und geistiger Flexibilität
- Steigerung von Konzentrationsfähigkeit, Achtsamkeit und Präsenz
- Gewinn von innerer Zentriertheit zur Steigerung von Belastbarkeit und Willensstärke
- Vorbeugung und Linderung von Rückenerkrankungen
- Lösen von alten Blockaden aus körperlichen und geistigen Verspannungen



Übernachtung/Verpflegung

Das Allgäuseminarhaus, eine stilvoll renovierte ehemalige Mühle, ist idyllisch in der sanft hügeligen Allgäuer Natur gelegen. Das Haus ist umgeben von einem Grundstück mit Bachlauf; ein wunderschönes Seengebiet ist wandernd zu Fuß gut erreichbar.

Link zum Haus: www.allgaeuseminarhaus.de

Im Preis enthalten ist die Übernachtung im Doppelzimmer. Einzelzimmer sind nur in sehr begrenzter Anzahl auf Anfrage verfügbar. Die Doppelzimmer sind aber u.a. mit Paravants so gestaltet, dass die



Privatsphäre dennoch gewahrt bleibt.

Sie werden im Seminarhaus in Vollpension vegetarisch verpflegt. Gegen einen Aufpreis wird in Absprache mit der Köchin auch gerne Fleisch oder Fisch für Sie zubereitet.

Anreise mit dem Auto

A 96 bis Ausfahrt Kißlegg. Weiter Richtung Isny. Nach drei Kilometern in Weiler Au links abbiegen Richtung Merazhofen. Dann nach einem Kilometer rechts abbiegen nach Uttenhofen. Weiter den Berg runter. Das Seminarhaus ist das erste Haus auf der linken Seite.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Anreise mit der Bahn

Zielbahnhof ist Kißlegg. Von Kißlegg aus fahren Taxis (Tel. 07563/9090664 oder 07563/7272).

Sicherheit

Eine Haftpflicht- und Unfallversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten bzw. sichert Sie gegenüber Unfallfolgen ab. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung

Zusätzlich können Einzelcoachings vereinbart werden (45,00 € pro Stunde).

Bildungsurlaub

Das LIW ist eine gemäß § 10 AWbG (NRW) anerkannte Weiterbildungseinrichtung.

Das Seminar gilt in NRW, im Saarland und in Hessen als Bildungsurlaub anerkannt. Anerkennungen in anderen Bundesländern liegen vor bzw. können beantragt werden. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

Wenn Sie in Hessen arbeiten, 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. Beamte können ggf. Sonderurlaub beantragen.

Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns.

Zielgruppen finden Sie in unserem Programmheft in der Rubrik „Zielgruppen“.

Sie können natürlich auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie statt Bildungsurlaub Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.