

Empowerment durch Yoga Konzentriert und verantwortungsvoll im Beruf

Bildungsurlaub für Yogaerfahrene

Die Essenz aller Praktiken des Yoga auf Basis körperlicher Beweglichkeit und Gesundheit liegt darin, den Geist zu erreichen und ihn durch Übung in ein Stadium von innerem Frieden zu bringen.

Für den Berufsalltag ist das ein großes Plus, da wir lernen, die Geschwindigkeit in unserem Körper und unserem Alltag zu drosseln und uns innerer Entspannung zu öffnen, hin zur Qualität des Momentes und damit einem fokussiertem Kräfteinsatz.

Yoga kann uns darin unterstützen, in Beruf und Alltag anstehende Prozesse selbstverantwortlich und professionell zu steuern und auch schwierigen Situationen mit mehr Gelassenheit und Ruhe zu begegnen.

Der Yoga-Weg erhellt unseren Alltag durch erhöhtes Vertrauen, echte Lebendigkeit und kreative Teilnahme am Leben. Wenn wir unser eigenes Gefühl von Einflusslosigkeit überwinden, können wir auch anderen Menschen Unterstützung anzubieten, ihre Gestaltungsspielräume und Ressourcen wahrzunehmen.

Seminarinhalte

Das Seminar setzt sich zusammen aus Asanapraxis (körperliche Übungen), Pranayamapraxis (Arbeit mit dem Atem) Wahrnehmungs- und Bewusstseinsarbeit durch Konzentrations- und Meditationsübungen, unterstützt durch praktikable Anregungen aus dem tieferen Wissen der indischen Yogaphilosophie. Mantren (Rezitation von Worten oder Sätzen) werden unser Tun und unsere Atempraxis begleiten.

Indem wir immer wieder mit einer tieferen Ebene unserer Selbst in Verbindung kommen, können wir anhand fortgesetzter Übung immer stärker aus diesem Bewusstsein heraus handeln: Erhöhte Motivation, Souveränität im eigenen Einflussbereich und optimale Nutzung der eigenen Potenziale und Fähigkeiten sind Effekte dieses Weges.

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmer/innen erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Seminarnummer:	831222
Termin:	09.05.2022 – 13.05.2022
Seminardauer:	Montag 12.00 Uhr – Freitag 14.00 Uhr
Ort:	Bernried am Starnberger See
Preis:	695,00 € inkl. Ü/VP im DZ 795,00 € für Firmen/ Einrichtungen EZ-Zuschlag 68,- € insgesamt
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 Teilnehmendenzahl: 10 Maximale Teilnehmendenzahl: 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.	



Die Dozentin

**Huberta
von Gneisenau**

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:** In Beruf und Alltag anstehende Prozesse selbstverantwortlich und professionell steuern, schwierige Situationen durch fokussierten Krafteinsatz, Gelassenheit und Ruhe meistern, erhöhte Belastbarkeit und Resistenz gegenüber Stress im Berufsleben, verstärkte Motivation und Souveränität im eigenen Einflussbereich, optimale Nutzung der eigenen Potenziale und Fähigkeiten

Teilnahmevoraussetzungen

Mindestens dreijährige durchgängige Praxis in Hatha-Yoga, Erfahrung sowie Interesse zu meditieren, hinreichende psychische Stabilität und grundsätzliche körperliche Gesundheit sind Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Seminar.

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 (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). Den Mehrpreis von 10,00 € pro Nacht zahlen Sie bitte direkt beim Kloster.

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.

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

Link zum Haus:

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



Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag mit einem gemeinsamen Mittagessen um 12.00 Uhr und endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr. Für Teilnehmende, die eine spätere Abreise eingeplant haben, stehen im Haus um 14:00 Uhr Kaffee und Kuchen bereit.

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.

Förderung

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und die Voraussetzungen finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

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.