

Konstruktive Veränderung durch Yoga

Bildungsurlaub für Yogaerfahrene

„Finde die Sicherheit, die du so sehr ersehnst, im ewigen Wandel (*parinama*)“ – sagt die Philosophie des Yoga. In Zeiten großer, manchmal unvorhersehbarer Veränderung sind wir als Menschen aufgefordert, mehr denn je unsere innere Mitte zu bewahren. Da die Rhythmen des Lebens aber nicht immer unseren eigenen Rhythmen und Bedürfnissen entsprechen, ist eine feine Abstimmung aus Achtsamkeit und Flexibilität, inklusive der Bereitschaft des ständigen situativen Umschlingens und demzufolge der Selbstregulation inmitten eines grundlegenden und möglichst stabilen Kontaktes mit uns selbst wünschenswert, um handlungsfähig und freudvoll unserem Weg durchs Leben zu folgen.

In diesem Seminar haben Sie Gelegenheit, die inneren Werkzeuge im Pendel zwischen reiner Akzeptanz und kreativer Mitgestaltung von Prozessen zu trainieren und zu verfeinern. Da diese Arbeit mit uns selbst auf teilnehmender Beobachtung (*drasta*) basiert, ist der Fokus dieser Tage Innenschau und Achtsamkeit -, also dann für Sie geeignet, wenn Sie Freude daran haben, sich in dieser Zeit wirklich auf Ihre innere Entwicklung einzulassen und die Stille als seltenen Gast einzuladen. Für den Berufsalltag ist das ein großes Plus, da wir lernen, die Geschwindigkeit in unserem Geist und unserem Alltag zu drosseln und uns damit für jede Situation zu öffnen, hin zur Qualität des Momentes und damit für einen vitalen, aber fokussierten und effizienten Krafteinsatz.

Seminarinhalte

- Körperliche Übungen (*Asana*), Atempraxis (*Pranayama*), Wahrnehmungs- und Bewusstseinsarbeit (*Dharana*), Reizationen (*Mantras*)
- praktikable Anregungen aus dem tieferen Wissen der Yogaphilosophie
- Veränderung in ihrer Komplexität erkennen, unterstützt von aktiven und passiven Werkzeugen: Gefühl zulassen und selbst regulieren, Achtsamkeitstraining, Kontextakzeptanz und -modulation inmitten des urteilsfreien Wir-Raumes unter Einbeziehung unserer eigenen Bedürfnisse und Wünsche.
- Geist und Herz sprechen lassen, auch das wertvolle Thema des Loslassens wird integriert.
- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte für eine kontextgebundene Weitergabe: konkrete Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, Anleitungshinweise für Didaktik und Methodik sowie Raum für Reflexion.

Mit diesen Instrumenten können Sie das Erlernte in der konkreten Arbeitssituation sowie privat alltagstauglich umsetzen.

Seminarnummer:	831724
Termin:	01.12.2024 - 06.12.2024
Seminardauer:	Sonntag 18.00 Uhr - Freitag 13.30 Uhr
Ort:	Labenbachhof, Ruppolding
Preis:	765,- € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 100,00 € insgesamt 965,- € für Einrichtungen/ Firmen
Dozentin:	Huberta von Gneisenau
Huberta von Gneisenau (Jhrg. 1970) hat 1988 ihre Yoga-Ausbildung begonnen und bei Lehrern in Deutschland, Österreich, Italien, Thailand, England und Indien gelernt und geraume Zeit in buddhistischen Klöstern gelebt. Sie unterrichtet seit 2008 Yoga mit Schwerpunkt auf Krishnamacharya, 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, Interesse an oder Erfahrung mit Meditation, hinreichende psychische Stabilität und grundsätzliche körperliche Gesundheit sind Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Seminar.



Übernachtung/Verpflegung

Das Seminar findet im Seminarhotel Labenbachhof in Ruhpolding statt. Hier können Sie die Ruhe und Abgeschiedenheit inmitten der Natur der Chiemgauer Alpen erleben.

Das Haus liegt nur 10 Minuten im 3-See-Gebiet entfernt. Der Rauschberg ist ebenfalls ein beliebtes Ausflugsziel. Sie sind im Doppelzimmer mit Dusche/WC untergebracht.

Eine Einzelbelegung ist für 100,00 € insgesamt buchbar.

Sie werden mit Vollpension verpflegt.

Seminarzeiten

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



Anreise

Anfahrt aus Richtung München kommend erreichen Sie das Haus über die A8. Sie nehmen die Ausfahrt 112-Traunstein/Siegsdorf in Richtung Siegsdorf-Ost/Inzell/Ruhpolding und folgen der B306 bis zum Kreisverkehr und folgen dort der Beschilderung in Richtung Ruhpolding. Angekommen in Ruhpolding folgen Sie der Hauptstraße bis zum Kreisverkehr im Ortszentrum. Den Kreis verlassen Sie an der 2. Ausfahrt und folgen der Hauptstraße bzw. Seehauser Str. weiter in Richtung Reit im Winkl. Nach ca. 2,4 km biegen Sie links ab auf die Deutsche Alpenstraße - B305 in Richtung Inzell und folgen dieser 3,4 km bis Sie bei der Einfahrt vom Labenbachhof rechts abbiegen.

Anfahrt aus Richtung Salzburg kommend erreichen Sie das Haus ebenfalls über die A8. Sie nehmen die Ausfahrt 112-Traunstein/Siegsdorf in Richtung Siegsdorf-Ost/Inzell/Ruhpolding und folgen der B306 bis zum Kreisverkehr und folgen dort der Beschilderung in Richtung Ruhpolding. Angekommen in Ruhpolding folgen Sie der Hauptstraße bis zum Kreisverkehr im Ortszentrum. Den Kreis verlassen Sie an der 2. Ausfahrt und folgen der Hauptstraße bzw. Seehauser Str. weiter in Richtung Reit im Winkl. Nach ca. 2,4 km biegen Sie links ab auf die Deutsche Alpenstraße - B305 in Richtung Inzell und folgen dieser 3,4 km bis Sie bei der Einfahrt vom Labenbachhof rechts abbiegen.

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“. 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 Reise-Rücktrittsversicherung