

Stärkung von Resilienz im Beruf durch Yoga und Meditation

Bildungsurlaub

In unserer heutigen Zeit sind die Anforderungen durch den Beruf und die Belastungen durch den Alltag hoch und können in kritischen Lebensphasen zu Reaktionen, wie Depression, Ängsten oder Burnout führen. Je höher diese Belastungen werden, umso wichtiger ist es, sich auf eigene Bewältigungsstrategien verlassen zu können. Sie lernen in diesem Seminar das Resilienzkonzept und Methoden aus dem Yoga kennen die Ihnen helfen können, aus einer geistigen Zentrierung und Achtsamkeit heraus Ihre geistig-seelische Widerstandsfähigkeit zu verbessern.

Der Begriff der Resilienz bezeichnet Strategien, die uns helfen können, belastende Lebensumstände zu bewältigen und aus Krisen sogar gestärkt hervorzugehen: Schlüsselfaktoren zur Entwicklung einer geistig-seelischen Widerstandsfähigkeit sind die Akzeptanz des aktuellen Zustandes, Entwicklung eines realistischen Optimismus, das Vertrauen in die eigene Stärke, das Übernehmen von Verantwortung, das Gestalten von Beziehungen, die Entwicklung einer lösungsorientierten Vorgehensweise und schließlich die Planung ihres Lebens und die Realisierung ihrer Pläne.

Sie haben in diesem Seminar die Möglichkeit, sich die Wirksamkeit dieser Faktoren in Ihrem Leben bewusst zu machen. Übungen des Yoga, der Meditation und des bewussten Atmens werden sie hierbei unterstützen.

Ziel des Seminars ist es, den Teilnehmenden Methoden zu vermitteln, mit deren Hilfe sie im Berufsumfeld bewusst ihre seelische Widerstandsfähigkeit gegenüber Stressoren stärken, um so mit den alltäglichen Herausforderungen besser umgehen zu können.

Seminarinhalte

- Kennenlernen des Resilienzkonzeptes anhand der Resilienzfaktoren
- Atem-, Körper- und Entspannungsübungen aus dem Yoga
- Geh und Sitzmeditationen

Seminarnummer:	831920
Termin:	18.10. - 25.10.2020
Dauer:	So 18.00 Uhr – Fr 16.30 Uhr Abreise am Sonntag
Ort:	Hotel Moosmair, Sand in Taufers, Südtirol
Preis:	1025,00 € inkl. Ü/VP EZ-Zuschlag 91,00 insgesamt 1095,00 € für Einrichtungen/Firmen
Leitung:	Subhadra Gabriele Pohly

Subhadra Gabriele Pohly (Dipl.Soz.Päd.) ist eine erfahrene Yoga- und Meditationslehrerin und Seminarleiterin. Sie hat nach ihrem Studium verschiedene Therapiemethoden kennen gelernt, die sie selbst anwendet und auch lehrt. Dazu gehören Hypnotherapie, *The Journey*, Chakra- und Emesthos®-Therapie. In ihren Seminaren verbindet sie Selbsterfahrungs-, Therapie- und Meditationstechniken mit dem Ziel, das persönliche Wachstum und die Resilienz der Teilnehmenden optimal zu fördern. Sie hat die Fähigkeit auch anspruchsvolle Stoffe spielerisch und mit Leichtigkeit zu vermitteln. Sie ist Autorin des Buches „RESILIENZ YOGA – Das Übungsprogramm, um stark im Leben zu stehen“. Mehr über sie ist auf ihrer Webseite www.gabrielepohly.de zu finden.

TeilnehmerInnenzahl: 10 min./max.

Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Übernachtung, Verpflegung, Versicherungen

Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise. Bitte beachten Sie die Informationen auf der Rückseite.

Die Dozentin

Subhadra Gabriele Pohly



Seminarziele

Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen). Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen

Im Einzelnen: Stärkung der körperlichen und geistigen Flexibilität; Förderung von Präsenz, Konzentration, Ausdauer und Selbstvertrauen; Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen; Anwendungsmöglichkeiten des Resilienzkonzeptes im beruflichen Kontext: Verbesserung von Sozialkompetenz, Zeitmanagement und Stressmanagement; Lernen sowie Integration von Yogaübungen, Entspannungs- und Meditationstechniken ins Alltagsleben; Steigerung der Belastbarkeit in Beruf und Alltag.

Teilnahmevoraussetzungen

Das Seminar richtet sich an Teilnehmer/innen 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. Es sollte die Bereitschaft bestehen, sich pro Tag auf ca. drei Stunden körperlicher Übung einzulassen.

Ergänzend zum Seminarprogramm können die Teilnehmenden ein individuelles Coaching mit der Dozentin vereinbaren. Die dafür zusätzlich entstehenden Kosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Übernachtung/Verpflegung

Sie wohnen im familiengeführten 4-Sterne-Hotel Moosmair in Ahornach im Taufener Ahrntal nahe des Naturparks Riesenerferner. Es bietet Ihnen ein besonderes Ambiente. Beim Gestalten der Zimmer wurde besonders auf den Wohlfühleffekt geachtet. Die Materialien stammen aus der umliegenden Natur: das Holz für den Dachstuhl wurde nach alter Bauernregel am 21. Dezember im eigenen Wald geschlagen. Die heimische Lärche ist strahlungsabweisend und wirkt antidepressiv. Das Zirbelholz riecht nicht nur gut, sondern entlastet das Herz und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Beim Umbau wurde bewusst die Tradition des Hofes bewahrt. Alte Decken und Möbel wurden nicht entfernt, sondern integriert und erhalten. Der Holzgeruch zieht sich durchs ganze Haus. Dazu mischen sich Farben: grün beruhigt, orange und gelb beleben, rot ist das Feuer. Hier ist nicht zu wenig nicht zu viel, keine Ablenkung. Die Einbeziehung der Natur macht diesen Kraftort aus. Erinnerungen und Emotionen werden geweckt, der Blick für das Wesentliche geöffnet. Das Hotel Moosmair holt die Natur ins Haus und verbindet Tradition und Moderne.

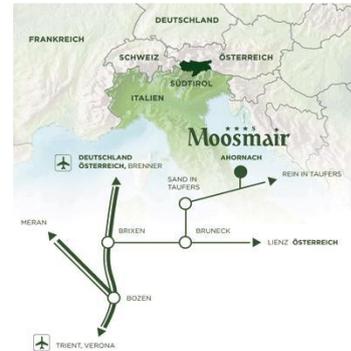
Die Buchung des Seminars ist ausschließlich in Kombination mit Übernachtung und Verpflegung möglich.



Anreise

Mit dem Auto: Die Autobahn Ausfahrt Brixen nehmen Richtung Pustertal-Bruneck, beim Kreisverkehr Senni in Bruneck Richtung Ahrntal-Sand in Taufers fahren, bei der Agip Tankstelle rechts in Mühlen Straße biegen nach Rein in Taufers-Ahornach.

Mit dem Zug: Die Anreise mit dem Zug geht von Deutschland nach Franzenfeste. In Franzenfeste steigen Sie um nach Bruneck. Ab Bruneck fahren Sie mit dem Bus nach Sand in Taufers und schließlich geht es dann ab Sand in Taufers mit dem Bus weiter nach Ahornach zum Hotel Moosmair.



Seminarzeiten

Der Sonntag dient lediglich der Anreise und Begrüßung. Den Auftakt bildet ein gemeinsames Abendessen gegen 19.00 Uhr. Am Montag beginnt das Seminar um 9.00 Uhr. Am Freitag endet es gegen 16.30 Uhr. Der Samstag steht Ihnen zur freien Gestaltung zur Verfügung. Der Sonntag dient lediglich der Abreise. Im Preis inbegriffen ist das Frühstück am Abreisetag.

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. Das Seminar ist über eine Reisepreisversicherung abgesichert.