

Persönliche Potentiale erkennen mit Iyengar®-Yoga Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz

Bildungsurlaub

Körper und Geist befinden sich in einem Zustand konstanter Wechselwirkung. Die Wissenschaft des Yoga grenzt nicht ab, wo der Körper endet und der Geist beginnt. Sie betrachtet beide als vollkommene Einheit. Dabei ist die Praxis des Yoga nicht auf die physischen Wirkungen beschränkt, denn die Yoga-Asanas (Körperübungen) haben auch eine Wirkung auf das Gehirn. So verfolgt Yoga in erster Linie das Ziel, den Geist in einen Zustand der Ruhe, Klarheit und Selbstsicherheit zu versetzen.

Die Kunst des Iyengar-Yoga ist darauf bedacht, die Fähigkeiten des Ausführenden bestmöglich zu fördern. Die einzigen Werkzeuge, die der/die Übende dafür braucht, sind Körper und Geist.

Regelmäßiges Üben der Körperübungen (Asanas) führt dazu, sich selbst und seine Lebensziele neu zu betrachten und mögliche Talente zu realisieren und zu entfalten.

Wie eine gleichmäßig brennende Flamme kann Yoga so helfen, Ihr Leben zu erhellen und sich und Ihre Fähigkeiten (und Grenzen) in neuem Licht zu sehen.

Das Seminar richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorerfahrung in der Methode 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.

Seminarinhalte

- *Der Unterricht drei Aspekte besonders berücksichtigen:*
 1. **Technik** – das in der körperlichen Ausrichtung sehr genaue Arbeiten
 2. **Dauer** – Entfaltung einer dehnenden, kräftigenden und biochemischen, psycho-mentalenen Wirkung
 3. **Sequenz** – welche Asanas passen zu den äußeren (z. B. Wetter) und inneren Bedingungen (z. B. körperlicher Zustand).
- *Vorträge zum Thema*
- *Theoretische und praktische Übungen, allein, zu zweit und in der Gruppe*

Seminarnummer:	832018
Termin:	03.12. - 07.12.2018
Seminardauer:	Mo, 12.00 Uhr – Fr, 13.30 Uhr
Ort:	Kloster Steyl, Venlo (NL)
Seminarpreis:	635,00 € inkl. Ü/VP im EZ ohne Dusche/WC 725,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag 65,00 € insgesamt
Dozentin:	Ute Weltheroth

Ute Weltheroth ist Soziologin (Mag), zertifizierte Iyengar®-Yoga-Lehrerin und Systemischer Coach (SG). Sie war während und nach ihrem Studium lange als freie Autorin und in der Regie für den Hörfunk (Hörspiel und Feature WDR) tätig.

Yoga praktiziert sie seit fast 20 Jahren. Zunächst bei Lehrern in Indien, Thailand, Spanien und Frankreich. Sie verfügt über eine vielschichtige Unterrichtserfahrung von mehr als 15 Jahren und fühlt sich den hohen Standards der Methode verpflichtet.

Ständige Fort- und Weiterbildungen in Iyengar Yoga bei Faeq und Corinne Biria/Paris und der Familie Iyengar in Pune/Indien.

TeilnehmerInnenzahl: 12-16

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



Die
Dozentin
Ute
Weltheroth



„You do not need to seek freedom in a different land, for it exists with your own body, heart, mind and soul.“ (B.K.S. Iyengar)

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:** Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit in Beruf und Alltag, Förderung emotionaler und sozialer Kompetenz, Förderung von Konzentration, Ausdauer, Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen, Verbesserung des individuellen Stressmanagements, Förderung der Stress-Kompetenz, Höhere Leistungsfähigkeit mit geringerem Energieeinsatz, Umsetzung persönlicher Ziele in den (Arbeits-) Alltag

“You do not need to seek freedom in a different land, for it exists with your own body, heart, mind, and soul.”

B.K.S. Iyengar

Voraussetzungen

Bereitschaft zur konsequenten durchgehenden Teilnahme am Seminar von Anfang bis Ende. Teilnehmende mit massiven körperlichen Problemen oder Krankheiten halten bitte vor der Anmeldung Rücksprache mit der Dozentin. Schwangere können an diesem Seminar leider nicht teilnehmen.

Seminarzeiten

Das Seminar startet am Montag um 13.30 Uhr (vorher können Sie im Seminarhaus um 12.00 Uhr zu Mittag essen) und endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

Übernachtung/Verpflegung

Im niederländischen Dorf Steyl, am Ufer der Maas, liegt eindrucksvoll das Missionshaus St. Michael der Steyler Missionare. Die Weite des Flusses spiegelt die Geschichte und das Leben derer, die sich mit dem Klosterdorf Steyl und seiner Mission verbunden haben. Kirchen und Klöster, einzigartige Gärten mit Grotten und Gebetstätten liegen hier entlang der Maas und laden zum Innehalten und Nachsinnen ein. Sie übernachten im freundlich gestalteten Gästehaus des Klosters.

Sie sind in Einzelzimmern ohne eigene Dusche/WC untergebracht. Wenn Sie im Einzelzimmer oder im Doppelzimmer mit eigener Dusche/WC übernachten möchten, fallen Zuschläge an. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, welche Zimmerkategorie Sie wünschen.

Sie werden im Seminarhaus in Vollpension verpflegt.

Link zum Haus: www.steyl.eu

Anreise

mit dem Auto

Steyl liegt ca. 90 km östlich von Köln in unmittelbarer Nähe der niederländisch-deutschen Grenze.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

mit der Bahn

Der Bahnhof Venlo liegt ca. 5 Kilometer von Steyl entfernt. Von dort kommt man per Bus oder Taxi zum Gästehaus.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **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 diese 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. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

„Wer Yoga übt, entfernt das Unkraut aus dem Körper, sodass der Garten wachsen kann.“ (B.K.S. Iyengar)