

## Mehr Energie und Achtsamkeit im Beruf durch Iyengar®-Yoga mit Gehmeditationen nach Thich Nhat Hanh

### Aufbaumodul - Bildungsurlaub für Menschen mit Praxis-Erfahrung in Iyengar®-Yoga

In einem intensiven Berufsalltag vernachlässigen wir oft unseren Körper. Aber gerade die Strapazen des modernen Lebens und Berufsalltags können körperliche Schmerzen und seelische Leiden verursachen. Yoga bedeutet Integration, Zusammenführung. Yoga hilft, die seelische und körperliche Ebene wieder in Verbindung zu bringen und ein Gefühl innerer und äußerer Ausgeglichenheit herzustellen. Yoga ist für jeden geeignet. Der tägliche kraftvolle und zugleich achtsame Unterricht wird drei Aspekte besonders berücksichtigen:

1. Technik – das in der körperlichen Ausrichtung sehr genaue Arbeiten sowie das gelegentliche Üben mit Hilfsmitteln.
2. Dauer – wie lange bleibt der einzelne Teilnehmer in der Haltung, damit sich eine sowohl dehnende und kräftigende wie auch biochemische, psycho-mentale Wirkung entfaltet.
3. Sequenz – welche Asanas (Posen) passen zu den äußeren (z.B. Wetter, Tageszeit) und inneren Bedingungen (nervlicher und körperlicher Zustand der Teilnehmer).

Mit Hilfe von Yoga-Positionen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation entwickeln wir Achtsamkeitstechniken, die wir im (Berufs-)alltag anwenden können. Das Seminar bietet hierbei die Möglichkeit in uns still zu werden, in uns hineinzuhören und fühlen, und zu wissen, wer wir sind und warum wir die Entscheidungen treffen, die wir treffen. Mit Klarheit und Bewusstheit.

#### Seminarinhalt

Das Seminar vermittelt einen fundierten und strukturierten Aufbau der Yogapositionen (Asanas). Der Einblick in die Theorie und Praxis des Iyengar-Yoga möchte Sie zur Anwendung in Ihrem (Berufs-)Alltag motivieren. Jeden Morgen werden Gehmeditationen nach Thich Nhat Hanh in der Natur durchgeführt zur Achtsamkeitsschulung, Stressbewältigung und als Kraft-Ressource für persönliches Leben und Berufsalltag. In den Theorieböcken wird des Weiteren der Umgang mit schwierigen Gefühlen im Berufsalltag und eine bessere Kommunikation am Arbeitsplatz erforscht.

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 Teilnehmer/innen darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

<b>Seminarnummer:</b>	<b>832024</b>
<b>Termin:</b>	17.06. - 21.06.2024
<b>Seminardauer:</b>	Mo, 12.30 Uhr – Fr, 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Einbeck
<b>Seminarpreis:</b>	845,00 € inkl. Ü/VP im DZ 1045,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag 40,00 € insgesamt
<b>Dozentin:</b>	Ute Welteroth

Ute Welteroth ist zertifizierte Iyengar®-Yoga-Lehrerin, Soziologin (Mag), und Systemischer Coach (SG). Sie unterstützt Menschen in transpersonaler Therapie und 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 mehr als 25 Jahren. Zunächst bei Lehrern in Indien, Thailand, Spanien und Frankreich. Sie verfügt über eine vielschichtige Unterrichtserfahrung von mehr als 20 Jahren. In den letzten Jahren verbrachte und verbringt sie mehrere Monate in Plum Village, den Klöstern des ‚Vaters der Achtsamkeit‘, des verstorbenen vietnamesischen Zen Meisters Thich Nhat Hanh, in Südfrankreich.

Ständige Fort- und Weiterbildungen der Familie Iyengar in Pune/Indien, Jayne Orton (UK), sie war mehr als 15 Jahre Schülerin von Faeq Biria/Paris (verst.2022)

**Teilnehmendenzahl:** 12-20

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



**Die Dozentin**  
**Ute Welteroth**

**„Someone asked me, ‚Aren't you worried about the state of the world?‘ I allowed myself to breathe and then I said 'What is most important is not to allow your anxiety about what happens in the world to fill your heart. If your heart is filled with anxiety, you will get sick, and you will not be able to help.'"**

**Thich Nhat Hanh**

### **Nutzen**

- Sie erfahren und erleben wie Sie Ihre Wahrnehmungsfähigkeit erweitern und dadurch im beruflichen Kontext bewusster handeln können
- Sie erhöhen Ihre emotionale Kompetenz, um in beruflichen Prozessen gezielter auf Ihre InteraktionspartnerInnen eingehen zu können
- Sie verbessern Ihre Feedbackkultur, um in Ihrem Berufsalltag Ihre Kommunikationen positiver, überlegter und lösungsorientierter zu gestalten
- Sie verbessern Ihre Kommunikations-, Motivations- und Umsetzungsstruktur durch Präsenz im selbstsicheren Auftritt.
- Mit Verständnis und Wertschätzung für Entwicklungsprozesse kreieren Sie eine motivierende Arbeitsatmosphäre.

**Wichtiger Hinweis: Das Belegen dieses Seminars empfehlen wir Ihnen ausdrücklich nur mit Vorerfahrung konkret in der Methode Iyengar Yoga – falls Sie diese nicht mitbringen, gibt es weitere Iyengar Yoga-Angebote des LIW, die Sie wählen können. Haben Sie Dank!**

### **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 Stresskompetenz, Höhere Leistungsfähigkeit mit geringerem Energieeinsatz, Umsetzung persönlicher Ziele in den (Arbeits-)Alltag

### **Methoden**

- Iyengar®-Yoga-Unterricht
- optional: Meditation in der Tradition des Zen
- Vorträge
- theoretische und praktische Übungen allein, zu zweit und in der Gruppe
- Besprechung/Vorbereitung/Demonstration eines Asanas durch die TeilnehmerInnen

### **Voraussetzungen für die Teilnahme**

Die Bereitschaft, sich täglich mehrere Stunden körperlich aktiv zu betätigen und eine damit verbundene gewisse körperliche Gesundheit und Fitness wird vorausgesetzt. Das Programm versteht sich nicht als Wellness-Programm, sondern als intensives Reflexions-Aktions-Konzept körperlicher und

mentaler Prozesse. Dabei wird weder übertriebene Sportlichkeit noch zu sanftes Relaxen angestrebt, vielmehr geht es um das Finden der Mitte zwischen Aktivität und Entspannung.

Teilnehmende mit massiven körperlichen Problemen oder Krankheiten halten bitte vor der Anmeldung Rücksprache mit der Dozentin. Schwangere können an diesem Seminar leider nicht teilnehmen.

Bitte stellen Sie sich darauf ein, dass zum Zwecke der Rutschfestigkeit weite Teile der Übungen barfuß, also ohne Socken oder Schuhe, durchgeführt werden.

### **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.

**„Wer Yoga übt, entfernt das Unkraut aus dem Körper, sodass der Garten wachsen kann.“**

**B.K.S. Iyengar**



### **Übernachtung**

Sie übernachten in einer herrlichen Hotelanlage in idyllischer Alleinlage auf einem Südhanggrundstück wohlthuend abgesehen und doch schnell erreichbar. Die liebevoll ausgestatteten 28 Hotel-Appartements bieten Komfort mit Wohlfühl-Garantie und einzigartigem Panorama-Blick.

Die Appartements befinden sich jeweils zu zwei Einheiten in 14 Bungalows. Die Zimmer verfügen über eigene Dusche/WC.

EZ-Zuschlag: 10,00 € pro Nacht im EZ mit eigener Dusche/WC.

Dem Küchenteam liegt es am Herzen, seine Gäste gut zu versorgen. Über die Jahre hat sich eine vielgelobte, vegetarische Spezialisierung herausgebildet. Es wird ein vegetarisches Mittagsgeschicht und morgens und abends Fleischauflauf serviert. Da das Abendessen vom Küchenteam mittags vorbereitet und es entsprechend gekühlt wird, bedienen sich die Gäste abends selbst und nutzen die vorhandene Aufwärmmöglichkeit. Viel Wert wird auf die Verarbeitung von vorwiegend biologischen bzw. regionalen Zutaten gelegt. Gerne werden Ihre speziellen Wünsche bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten berücksichtigt, die Sie dem Haus bitte rechtzeitig vorab mitteilen.

### **Seminarzeiten**

Das Seminar beginnt am Montag mit einem gemeinsamen Mittagessen um 12.30 Uhr und endet am Freitag um 13.30 Uhr mit dem Mittagessen.

## Anreise

**Der Einbecker Sonnenberg** ist mit dem Auto (ca. eine Stunde südlich von Hannover und eine Stunde nördlich von Kassel) und mit der Bahn (der Bahnhof Kreiensen liegt ca. 10 km, vom Haus entfernt) erreichbar. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de). Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

<http://www.einbecker-sonnenberg.de>

Einbecker Sonnenberg  
Am Brockenblick 2  
37574 Einbeck  
Telefon 05561 7950  
Telefax 05561 795100  
[kontakt@einbecker-sonnenberg.de](mailto:kontakt@einbecker-sonnenberg.de)



## 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 Reiserücktrittsversicherung.