BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

Persönliche Potentiale erkennen durch Iyengar®-Yoga

Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz

Bildungsurlaub / Bildungszeit

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 vollkommende 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 Teilnehmende 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.

Seminarnummer:	**832025**
Termin:	05.05. - 09.05.2025
Seminardauer:	Mo, 12.30 Uhr – Fr, 13.30 Uhr
Ort:	Einbeck
Seminarpreis:	845,00 € inkl. Ü/VP im DZ
	1045,00 € für Einrichtungen/Firmen
	EZ-Zuschlag 40,00 € insgesamt
Dozentin:	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: 12-18
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.

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-mentalen Wirkung
  3. S**equenz** – 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

Die Dozentin Ute Welteroth

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

"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 / Ihr Nutzen

- 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

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.
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 beginnt am Montag mit dem Mittagessen um 12.30 Uhr und endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

Übernachtung

Sie übernachten in einer herrlichen Hotelanlage in idyllischer Alleinlage auf einem Südhanggrundstück wohltuend abgeschieden 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.

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 Mittagsgericht und morgens und abends Fleischaufschnitt 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.

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 .
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

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.

Sonstiges

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.