

Mit ganzem Herzen sein mit Iyengar®-Yoga

Aufbaumodul

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 Selbstreflexion zu versetzen. Die Kunst des Iyengar®-Yoga ist darauf bedacht, die Fähigkeiten des Ausführenden bestmöglich zu fördern. Regelmäßiges Üben der Yoga-Asanas kann Sie darin unterstützen, sich selbst und Ihre Lebensziele neu zu betrachten und die Kernkraft von Liebe, Klarheit und Mitgefühl in Ihnen freizulegen. Diese werden in ihrer innovativen Kraft nicht nur Ihrem eigenen Leben dienen, sondern besitzen das Potential auch auf Ihre Umgebung einzuwirken und sogar globale Entwicklungsprobleme zu lösen. Der Mut Gefühle zuzulassen macht den Einzelnen nicht nur glücklicher. Emotionale Intelligenz, Einfühlungsvermögen und der Mut zu mehr Menschlichkeit (in Unternehmen) können auch dazu beitragen, dass Mitarbeiter wie Führungskräfte ihre emotionalen Ressourcen erfolgreich für ein Unternehmen einsetzen können. Sie werden dazu beitragen, dass in einem Unternehmen ein fruchtbares Klima entstehen kann, in dem Ideen und Visionen wachsen, und ein neuer, authentischer Teamgeist entstehen kann.

„Wir beherrschen bereits die Energie des Windes, der Meere und der Sonne. Doch an dem Tag, an dem der Mensch mit der Energie der Liebe umzugehen weiß, wird diese Erkenntnis so wichtig sein, wie die Entdeckung des Feuers.“

Das Seminar richtet sich an Teilnehmenden mit Vorerfahrungen 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:	832122
Termin:	16.05. - 20.05.2022
Seminardauer:	Mo 12.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Haus Pegasus, Krummendeich
Seminarpreis:	435,00 € zzgl. Ü/VP 535,00 € für Einrichtungen/Firmen
Dozentin:	Christine Bader (in Vertretung von Ute Welteroth)

Christine Bader übt Yoga, Qi Gong, asiatische Lebenspflege und Ernährung als Lebenskunst seit über 35 Jahren. Sie unterrichtet aus Freude am Teilen der Erfahrung des Bei-Sich-Seins. Ihr Unterricht fußt in der Realität des Lebens und bietet Raum, den Wert von Traditionen zu entdecken, die so alt sind wie die Menschen selbst.

Sie unterrichtet Iyengar® Yoga, Pranayama und Meditation sowohl klar, präzise und fundiert, als auch mit Leichtigkeit, kreativ und spielerisch. Kontinuierliche Weiterbildungen sind Teil ihres Übungsselbstverständnisses.

Christine Bader leitet Workshops, Seminare, Retreats und Yogafortbildungen im In- und Ausland und gibt Yoga-, Achtsamkeits- und Entspannungstraining im Einzel- und Gruppenunterricht.

Teilnehmendenzahl: 10-16

Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis inbegriffen sind Übernachtung und Verpflegung sowie die Anreise. Bitte beachten Sie die Informationen auf der Rückseite.

Die Dozentin

Christine Bader



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

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:** 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

Vorerfahrungen in der Methode, 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.

Übernachtung/Verpflegung

Das Haus Pegasus ist ein charmantes reetgedecktes Fachwerkhaus in schöner, sehr ruhiger Umgebung. Das Anwesen liegt in herbschöner Marschlandschaft an der Elbe, nahe der Nordsee ca. 75 km nördlich von Hamburg. Es ist eine grüne, idyllische Insel in reizvoller Umgebung, inmitten ausgedehnter Korn- und Rapsfelder in absoluter Alleinlage etwa 500 m außerhalb der Ortschaft Krummendeich zwischen altem und neuem Deich.

Obwohl das Seminar- und Tagungshaus Pegasus kein Hotel ist, sorgt der unaufdringliche, freundliche Service für gutes Gelingen und Wohlbefinden. Das Restaurant Gourmetto wird hochgelobt.

Die Seminarverpflegung ist frisch, leicht und abwechslungsreich. Sie werden im Seminarhaus in Vollpension mit vegetarischer Küche verpflegt. Wasser und Tee stehen ganztags kostenlos zur Verfügung.

Ihr Zimmer buchen Sie bitte selbst direkt im Seminarhaus, nachdem Sie von uns eine Anmeldebestätigung bekommen haben.

Da es sich um ein reines Seminarhaus handelt, ist eine Seminarteilnahme nur inklusive der Buchung von Ü/VP im Seminarhaus Pegasus möglich.

Telefon: 04779.1248

E-Mail: pegasushof@aol.com

Link zum Haus: www.hof-pegasus.de

Die Preise variieren je nach Kategorie. Bitte entnehmen Sie diese der Website: www.hof-pegasus.de.

Seminarzeiten

Das Seminar startet am Montag um 13.30 Uhr (vorher können Sie im Seminarhaus ab 12.30 Uhr zu Mittag essen) und endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr. Da der Vollpensionstag üblicherweise erst um 18.00 Uhr beginnt, werden für den Anreisetag 30 € extra berechnet.

Alle für Übernachtung und Verpflegung anfallenden Kosten rechnen Sie bitte direkt mit dem Haus ab.

Anreise mit dem Auto

Krummendeich liegt etwa 75 Kilometer nord-westlich von Hamburg an der Elbe.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

Anreise mit der Bahn

Zielbahnhof ist Cadenberge. Von dort fahren Sie per Taxi (Kosten ca. 30,00 €) oder Anruf-Sammel-Taxi (Kosten ca. 7 €) zum Haus Pegasus. Beide Taxi-Varianten müssen unter Telefon 04779.211 vorbestellt werden. Wenn Sie das AST wünschen, geben Sie das bitte am Telefon unbedingt an. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.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“. 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.

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.