

Mit ganzem Herzen sein mit Iyengar®-Yoga

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 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 Selbstreflektion 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.

Eine große Hilfe dabei wird besonders die Geh-Meditation im Freien nach Thich Nhat Hanh sein.

Die Freisetzung von mehr Mitgefühl für sich selbst und andere wird 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 wahrzunehmen und zu beruhigen, 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.“

Seminarinhalte

- Der Unterricht wird 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:	832126
Termin:	07.12. - 11.12.2026
Seminardauer:	Mo 12.00 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Kloster Steyl, Venlo (NL)
Preis:	875,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 55,00 € insg. 1.075,00 € für Einrichtungen / Firmen
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 in Iyengar Yoga bei 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, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.

*“When we learn to stop, we become calmer, and our mind becomes clearer, like clear water after the particles of mud have settled.” **Thich Nhat Hanh***

Die Dozentin
Ute Welteroth



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

"Action is movement with intelligence. The world is filled with movement. What the world needs is more conscious movement, more action."

B.K.S. Iyengar

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.

Voraussetzungen für die Teilnahme

Das Seminar ist für Menschen ohne Erfahrung genauso geeignet wie für Menschen mit Erfahrung in Iyengar-Yoga. Die Yoga-Übenden profitieren gleichermaßen von der exakten Ausführung der Positionen.

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.



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.

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, welche Zimmerkategorie Sie wünschen.

Sie werden im Seminarhaus in vegetarischer 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. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de. Von dort kommt man per Bus oder Taxi zum Gästehaus.

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 Reise-Rücktrittsversicherung.

