BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

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

Mit ganzem Herzen sein mit Iyengar®-Yoga

Basisseminar

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 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. Diese werden in ihrer innovativen Kraft nicht nur Ihrem eigenen Leben dienen, sondern besitzen das Potenzial 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 Teilnehmer/innen 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-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

Seminarnummer:	832219
Termin:	02.12. - 06.12.2019
Seminardauer:	Mo, 12.00 Uhr – Fr, 13.30 Uhr
Ort:	Kloster Steyl,
	Venlo (NL)
Seminarpreis:	675,00 € inkl. Ü/VP
	755,00 € für Einrichtungen/Firmen
	EZ-Zuschlag 25,00 € insgesamt
Dozentin:	Ute Welteroth

Ute Welteroth 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 Welteroth

“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

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.

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 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.

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