

## Mehr Ausgeglichenheit im Beruf durch Iyengar®-Yoga und Ayurveda mit ayurvedischer Verpflegung

### Bildungsurlaub

Die Strapazen des modernen Lebens und Berufsalltags können körperliche Schmerzen und seelische Leiden verursachen. Yoga bedeutet Integration und hilft, die seelische und körperliche Ebene wieder in Verbindung zu bringen, um ein Gefühl innerer und äußerer Ausgeglichenheit herzustellen. 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)

Iyengar Yoga nutzt die physische Realität des Körpers, um geistige und seelische Prozesse zu verstehen. Eine regelmäßige Übungspraxis schenkt körperliche Gesundheit und Vitalität, einen wachen und klaren Geist, Weisheit und emotionale Stabilität. Yoga schärft die Wahrnehmung des persönlichen physischen als auch psychischen Zustands. Dadurch entwickeln wir die Fähigkeit Alltagsstress früher und anders wahrzunehmen und dementsprechend anders damit umzugehen. Der Anspruch auf äußerste Präzision in der Ausführung der Positionen/Asanas schult eine neue Körper-Intelligenz und Konzentrationsfähigkeit und die Fähigkeit diese aufrecht zu erhalten. Die regelmäßige Übung von Yoga hilft uns innerlich zu wachsen und zu unterscheiden, was für uns in konkreten Lebenssituationen sinnvoll und produktiv ist und was wir hinter uns lassen sollen und wollen.

#### Seminarinhalte

In diesem Seminar beschäftigen Sie sich mit der Praxis und den Grundlagen der komplexen Wissenschaften des Yoga und Ayurveda. Beide Wissenschaften beziehen sich auf dieselbe spirituelle Quelle (Die Veden). In beiden Traditionen geht es um körperliche, geistige und seelische Ganzheit.

Yoga kann Sie darin unterstützen, noch unbekanntes in Ihnen ruhende Potentiale (körperliche und mentale) zu entdecken, frei zu setzen und weiter zu entwickeln. Ayurveda zeigt Ihnen, wie Sie leben können, damit diese Potentiale in Denken und Handeln umgesetzt und im (Berufs-) Alltag verankert werden können.

Eine besondere Rolle spielen in diesem Seminar die Erforschung der drei Gunas Rajas, Tamas und Sattva, und wie diese Ihre Lebensführung und Ihren Berufsalltag hin zu mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden beeinflussen und verändern können.

Dieses Seminar vermittelt einen fundierten und strukturierten Aufbau der Yogapositionen (Asanas). Der Einblick in die Theorie der Ayurvedischen Typenlehre und Praxis des Yoga möchte Sie zur Anwendung auf und in Ihren (Berufs-)Alltag motivieren.

<b>Seminarnummer:</b>	832224
<b>Termin:</b>	21.10. - 25.10.2024
<b>Seminardauer:</b>	Mo, 12.30 Uhr – Fr. 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Karneol, Steinfurt
<b>Seminarpreis:</b>	925,00 € inkl. Ü/VP im DZ mit Dusche/WC 68,00 € EZ-Zuschlag insgesamt 1.125,00 € für Einrichtungen/Firmen
<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 Faeg Biriya/Paris (verst.2022)

**Teilnehmerndenzahl:** 12-18

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

“FRIEDE BEGINNT DAMIT, DASS JEDER VON UNS SICH JEDEN TAG UM SEINEN KÖRPER UND SEINEN GEIST KÜMMERT.” (Thich Nhat Hanh)

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



## Nutzen

- Sie erhöhen und optimieren Ihre Wahrnehmungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit, um diese im beruflichen Kontext gezielter einzusetzen
- Sie verbessern Ihre Kommunikations-, Motivations- und Umsetzungsstruktur durch Präsenz im selbstsicheren Auftritt.
- Mit Verständnis und Wertschätzung für Entwicklungsprozesse kreieren Sie eine motivierende Arbeitsatmosphäre
- Sie erhöhen Ihre emotionale Kompetenz, um in beruflichen Prozessen besser auf Ihre InteraktionspartnerInnen eingehen zu können
- Sie erweitern Ihre Team- und Kooperationsfähigkeit durch ein Modell aus der Ayurvedischen Psychologie, das Sie darin unterstützt körperliche und emotionale Dysbalancen bei sich und InteraktionspartnerInnen im Berufsalltag schneller zu erkennen und auszugleichen

## 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:** Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und Effizienz, Stressreduktion, Steigerung der Motivation, Vorbeugung von Rückenerkrankungen, Verbesserung von Ausstrahlung und Präsenz, Verbessertes Gleichgewicht von Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Stabilität, vertieftes Wissen über die Theorie, Praxis und Wirkungen von Iyengar®-Yoga und Ayurveda

## Über Iyengar®-Yoga

Das Programm versteht sich als intensives Reflexions-Aktions-Konzept körperlicher und mentaler Prozesse. Sie werden sich in den praktischen Einheiten morgens und abends täglich mehrere Stunden körperlich aktiv betätigen, was eine gewisse körperliche Gesundheit voraussetzt. Die Yogaeinheiten werden zusätzlich durch Atemübungen (Pranyama) und Meditations-übungen (Zen) ergänzt.

## Methoden

- Iyengar®-Yoga Unterricht
- Grundlagen Ayurvedischer Psychologie
- Meditation in der Tradition des Zen
- theoretische und praktische Übungen allein, zu zweit und in der Gruppe
- Vorträge

## Voraussetzungen

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 Positionen barfuß, also ohne Socken oder Schuhe, durchgeführt werden.

## Übernachtung/Verpflegung

Das Seminarhotel KARNEOL liegt inmitten eines 10.000 qm großen, weitgehend naturbelassenen Grundstücks mit altem Baumbestand im nördlichen Münsterland. Es handelt sich bei diesem Seminarhaus um einen umgebauten Bauernhof, daher haben alle Zimmer ihren ganz eigenen Charme und sind nicht standardisiert. Die Zimmer sind alle mit Badezimmern versehen, zwei der Zimmer teilen sich ein Bad. Für diese beiden Zimmer entfällt der EZ-Zuschlag. Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ, der EZ-Zuschlag beträgt 17,00 € pro Nacht.

Das Haus KARNEOL bietet Ihnen Ayurvedische Vollwertkost mit Obst und Gemüse aus regionalem und zum Teil biologischem Anbau. Im Preis enthalten sind: Energie-Wasser (Best Water), frischer Tee in verschiedenen Sorten und frische Früchte. Eine geringe Mithilfe beim Tischdienst wird vorausgesetzt. Nahrungsunverträglichkeiten oder den Wunsch nach veganer Kost klären Sie bitte direkt mit dem Haus ab (Aufpreis: 5,00 € pro Tag, zahlbar vor Ort).

## Anreise

**mit dem Zug:** bis zum Bahnhof Steinfurt-Burgsteinfurt, weiter mit dem Taxi (Telefon 02551 - 4444). Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de)

**mit dem Auto:** A1 bis zum Kreuz Münster Nord, dort die Abfahrt Richtung Gronau / Steinfurt (B54), auf der B54 bis zur Abfahrt "Burgsteinfurt / Bagno", sich rechts halten Richtung Burgsteinfurt und dem Straßenverlauf durch den Ort Richtung "Fachhochschule" folgen. Hinter der FH links abbiegen in den "Flögemannsesh" und geradeaus in die Bauernschaft und dann den Ausschilderungen "Tagungshaus Karneol" nachfolgen. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

## 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.

Das LIW ist eine gemäß § 10 AWbG (NRW) anerkannte Weiterbildungseinrichtung (Az.: 48.06-7348).

## 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.

