

Neue Energie im Beruf durch Iyengar®-Yoga Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz

Bildungsurlaub/Bildungszeit

In einem intensiven Berufsalltag vernachlässigen wir oft unseren Körper. Aber gerade die Strapazen des modernen Lebens und Berufsalltags können körperliche Schmerzen und seelische Leiden verursachen. Yoga bedeutet Integration, Zusammenführung. Yoga hilft, die seelische und körperliche Ebene wieder in Verbindung zu bringen und ein Gefühl innerer und äußerer Ausgeglichenheit herzustellen. Yoga ist für jeden geeignet. Der tägliche kraftvolle und zugleich achtsame Unterricht wird drei Aspekte besonders berücksichtigen:

1. Technik – das in der körperlichen Ausrichtung sehr genaue Arbeiten sowie das gelegentliche Üben mit Hilfsmitteln.
2. Dauer – wie lange bleibt der einzelne Teilnehmer in der Haltung, damit sich eine sowohl dehnende und kräftigende wie auch biochemische, psycho-mentale Wirkung entfaltet.
3. Sequenz – welche Asanas (Posen) passen zu den äußeren (z.B. Wetter, Tageszeit) und inneren Bedingungen (nervlicher und körperlicher Zustand der Teilnehmer).

Mit Hilfe von Yoga-Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation entwickeln wir Techniken, die wir im (Berufs-)alltag anwenden können. Das Seminar bietet hierbei die Möglichkeit in uns still zu werden, in uns hineinzuhören und fühlen, und zu wissen, wer wir sind und warum wir die Entscheidungen treffen, die wir treffen. Mit Klarheit und Bewusstheit.

Seminarinhalt

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

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmer/innen erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmer/innen darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Seminarnummer:	832226
Termin:	21.09. - 25.09.2026
Seminardauer:	Mo, 12.30 Uhr – Fr, 13.30 Uhr
Ort:	Kloster Steinfeld
Seminarpreis:	975,- € (Ü/VP) für Einzelpersonen Zuschlag EZ: 116,00 € insgesamt 1175,- € 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 der Familie Iyengar in Pune/Indien, Jayne Orton (UK), sie war mehr als 15 Jahre Schülerin von Faeg Biriya/Paris (verst.2022)

Teilnehmendenzahl: 12-18

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 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

Methoden

- Iyengar®-Yoga Unterricht
- optional: Meditation in der Tradition des Zen
- Vorträge
- theoretische und praktische Übungen allein, zu zweit und in der Gruppe
- Besprechung/Vorbereitung/Demonstration eines Asanas durch die TeilnehmerInnen

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.

„Wer Yoga übt, entfernt das Unkraut aus dem Körper, sodass der Garten wachsen kann.“

B.K.S. Iyengar



Seminarzeiten

Das Seminar startet am Montag um 13.30 Uhr (vorher ist ein gemeinsames Mittagessen um 12.30 Uhr) und endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

Übernachtung/Verpflegung

Umgeben vom Grün der Nordeifel erheben sich hinter dem weit geöffneten, schmiedeeisernen Tor der Klosterpforte die beiden weißen Türme der Basilika Steinfeld. Die geschichtlichen Anfänge des Klosters Steinfeld reichen mehr als 1000 Jahre zurück, die Anlage gilt als eines der besterhaltenen klösterlichen Baudenkmäler des Rheinlandes.

Übernachtung: Das Salvatorianerkloster Steinfeld (<http://www.kloster-steinfeld.de>) verfügt auf dem Klostergelände über ein eigenes einfaches Tagungshaus. Dort findet auch das Seminar statt.

Das neue Gästehaus bietet 64 Zimmer im gehobenen Vier-Sterne-Standard und folgenden Zuschlägen:

Verpflegung: Sie erhalten Frühstück, Mittagessen und Abendessen.

Anreise

Kloster Steinfeld ist mit dem Auto (ca. eine Stunde ab Köln) und mit der Bahn (der Bahnhof Kall – Urft liegt 2 km vom Kloster entfernt) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

Sicherheit: Eine Haftpflicht- und Unfallversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten bzw. sichert Sie gegenüber Unfallfolgen ab.

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.