

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

### Bildungsurlaub für Fortgeschrittene

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. 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 man in der Haltung, damit sich eine sowohl dehnende und kräftigende wie auch biochemische, psycho-mentale Wirkung entfaltet.
3. Sequenz – welche Asanas (Yoga-Positionen) werden wie, wann und von wem in einer sinnvollen Übungsabfolge geübt.

#### Das bietet die Iyengar Methode

Sichere und systematische Abfolgen von Yoga-Haltungen/Asanas werden entsprechend der Möglichkeiten und Grenzen jedes Einzelnen strukturiert und von Unterricht zu Unterricht weiterentwickelt. Dies beinhaltet individuelle Korrekturen und Hilfestellungen je nach Bedarf.

Die Ausführung und Kombination der Haltungen/Asanas entwickeln im Üben die Stärke, Flexibilität, Ausdauer, Konzentration und eine entsprechende Körperhaltung/-ausrichtung.

Die Konzentration und Demonstration der Lehrerin auf spezielle Aspekte ermöglicht ein besseres Verstehen und intelligentes Umsetzen der Haltungen/Asanas.

Weitere Inhalte sind die Integration der Yoga-Philosophie in die Yogapraxis, sowie Techniken, die spezielle Leiden und Stress lindern.

Der Einsatz von Hilfsmitteln wie Decken, Klötze, Gurte und Stühlen, dient dazu das Lernen zu erleichtern und die Yoga-Haltungen an die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden anzupassen.

#### Seminarinhalt

Als Aufbaukurs bildet dieses Seminar die Fortsetzung der Iyengar®-Yoga Anfängerkurse des LIW. Die Ausführung bereits bekannter Asanas sowie der Einblick in die Theorie des Yoga und seine Anwendung auf Ihren (Berufs-)Alltag werden vertieft.

<b>Seminarnummer:</b>	832322
<b>Termin:</b>	14.02. – 18.02.2022
<b>Seminardauer:</b>	Mo., 12.30 Uhr – Fr. 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Schlangenbad-Bärstadt
<b>Seminarpreis:</b>	815,00 € inkl. Ü/VP im DZ mit Dusche/WC EZ-Zuschlag auf Anfrage 915,00 € für Einrichtungen/Firmen
<b>Dozentin:</b>	Ute Weltheroth

Ute Weltheroth 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.

**Teilnehmendenzahl:** 12-18

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



Die Dozentin Ute Weltheroth

„The study of Asana is not about mastering posture. It's about using posture to understand and transform yourself.“ (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:** Stressreduktion, Steigerung der Motivation, Energiegewinnung, Steigerung der äußeren und inneren Flexibilität, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und Effizienz, erhöhtes Gleichgewicht von Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Stabilität, Steigerung von Kreativität, Willensstärke und Ausdauer, Verbesserung von Ausstrahlung und Präsenz, Vorbeugung von Rückenerkrankungen und Lockerung von Verspannungen, Reduktion von Müdigkeit und Leistungsschwäche, Vertieftes Wissen über die Theorie, Praxis und Wirkungen von Iyengar®-Yoga

## Teilnahmevoraussetzungen

die Teilnahme an mindestens einem Iyengar®-Yoga-Seminar bei Ute Weiteroth im LIW (Basiskurs Iyengar Yoga) und/oder mindestens 1 Jahr Unterricht bei einem/einer Iyengar®-Yoga-Lehrenden.

Der Umgang mit den für Iyengar®-Yoga typischen Hilfsmitteln (Gurte, Klötze, Decken, Stühle) sollte grundsätzlich bekannt sein.

Eine gewisse körperliche Gesundheit und Yoga-Übungspraxis wird vorausgesetzt. Das Programm versteht sich nicht als Wellness-Programm, sondern als intensives Reflexions-Aktions-Konzept körperlicher und mentaler Prozesse. Teilnehmende mit massiven körperlichen Problemen, Verletzungen 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 beginnt am Montag mit dem Mittagessen um 12.30 Uhr und endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

## Anreise

Schlangenbad-Bärstadt liegt etwa eine halbe Stunde Autofahrt von Mainz und Wiesbaden entfernt. Mit der Bahn fahren Sie zum Hauptbahnhof Wiesbaden und von dort weiter mit dem Bus.

Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de).

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice



## Übernachtung/Verpflegung

Das Seminarhaus Sampurna, die ehemalige alte Grundschule des schönen Ortes Bärstadt, ist umgeben von Quellen, frischer Luft, Wiesen und Wäldern des Taunus. Sampurna ist ein Begriff aus dem Sanskrit und bedeutet absolute Fülle, vollständig, stimmig, klangvoll, zufrieden. Diese Fülle in sich zu entdecken, ist die Intention der Gastgeber.

Sie werden im Haus in Vollpension vegetarisch verpflegt. Wasser, Tee und Kaffee stehen zur freien Verfügung. Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ. Die Zuschläge richten sich nach der Zimmerkategorie. Einige Zimmer haben keine eigenen Bäder. Für diese stehen insgesamt 13 moderne Bäder zur Verfügung. Die Bäder befinden sich in unmittelbarer Nähe zu den Zimmern und werden von 2 bis max. 5 Personen geteilt. Alle Bäder werden täglich kontrolliert und gereinigt. Die Übernachtung beinhaltet einmalig Bettwäsche (bezogen) und Handtücher.

Link zum Haus: [www.sampurna.de](http://www.sampurna.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.

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.