

Konstruktive Veränderung durch Yoga

Bildungsurlaub für Yogaerfahrene

„Finde die Sicherheit, die du so sehr ersehnt, im ewigen Wandel (*parinama*)“ – sagt die Philosophie des Yoga. In Zeiten großer, manchmal unvorhersehbarer Veränderung sind wir als Menschen aufgefordert, mehr denn je unsere innere Mitte zu bewahren. Da die Rhythmen des Lebens aber nicht immer unseren eigenen Rhythmen und Bedürfnissen entsprechen, ist eine feine Abstimmung aus Achtsamkeit und Flexibilität, inklusive der Bereitschaft des ständigen situativen Umschlingens und demzufolge der Selbstregulation inmitten eines grundlegenden und möglichst stabilen Kontaktes mit uns selbst wünschenswert, um handlungsfähig und freudvoll unserem Weg durchs Leben zu folgen.

In diesem Seminar haben Sie Gelegenheit, die inneren Werkzeuge im Pendel zwischen reiner Akzeptanz und kreativer Mitgestaltung von Prozessen zu trainieren und zu verfeinern. Da diese Arbeit mit uns selbst auf teilnehmender Beobachtung (*drasta*) basiert, ist der Fokus dieser Tage Innenschau und Achtsamkeit -, also dann für Sie geeignet, wenn Sie Freude daran haben, sich in dieser Zeit wirklich auf Ihre innere Entwicklung einzulassen und die Stille als seltenen Gast einzuladen. Für den Berufsalltag ist das ein großes Plus, da wir lernen, die Geschwindigkeit in unserem Geist und unserem Alltag zu drosseln und uns damit für jede Situation zu öffnen, hin zur Qualität des Momentes und damit für einen vitalen, aber fokussierten und effizienten Krafteinsatz.

Seminarinhalte

- Körperliche Übungen (*Asana*), Atempraxis (*Pranayama*), Wahrnehmungs- und Bewusstseinsarbeit (*Dharana*), Rezeptionen (*Mantras*)
- praktikable Anregungen aus dem tieferen Wissen der Yogaphilosophie
- Veränderung in ihrer Komplexität erkennen, unterstützt von aktiven und passiven Werkzeugen: Gefühl zulassen und selbst regulieren, Achtsamkeitstraining, Kontextakzeptanz und –modulation inmitten des urteilsfreien Wir-Raumes unter Einbeziehung unserer eigenen Bedürfnisse und Wünsche.
- Geist und Herz sprechen lassen, auch das wertvolle Thema des Loslassens wird integriert.
- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte für eine kontextgebundene Weitergabe: konkrete Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, Anleitungshinweise für Didaktik und Methodik sowie Raum für Reflexion.

Mit diesen Instrumenten können Sie das Erlernte in der konkreten Arbeitssituation sowie privat alltagstauglich umsetzen.

Seminarnummer:	832823
Termin:	27.08.2023 - 01.09.2023
Seminardauer:	Sonntag 18.00 Uhr - Freitag 13.45 Uhr
Ort:	Tagungshaus Karneol, Steinfurt
Preis:	895,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag: 85,00 € insg. 995,00 € für Firmen/Einrichtungen
Dozentin:	Huberta von Gneisenau
Huberta von Gneisenau (Jhrg. 1970) hat 1988 ihre Yoga-Ausbildung begonnen und bei Lehrern in Deutschland, Österreich und Indien gelernt. Sie unterrichtet seit 2008 Yoga mit Schwerpunkt auf Krishnamachariya. Ihre Arbeit wird unterstützt durch die Grundlagen buddhistischer Meditation.	
Minimale Teilnehmendenzahl: 10 Maximale Teilnehmendenzahl: 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.	



Die Dozentin

**Huberta
von Gneisenau**

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:** In Beruf und Alltag anstehende Prozesse selbstverantwortlich und professionell steuern, schwierige Situationen durch fokussierten Kräfteinsatz, Gelassenheit und Ruhe meistern, erhöhte Belastbarkeit und Resistenz gegenüber Stress im Berufsleben, verstärkte Motivation und Souveränität im eigenen Einflussbereich, optimale Nutzung der eigenen Potenziale und Fähigkeiten

Teilnahmevoraussetzungen

Mindestens dreijährige durchgängige Praxis in Hatha-Yoga, Interesse an oder Erfahrung mit Meditation, hinreichende psychische Stabilität und grundsätzliche körperliche Gesundheit sind Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Seminar.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag mit einem gemeinsamen Abendessen gegen 18.00 Uhr. Das eigentliche Seminar beginnt am Montag um 6.45 Uhr. Am Freitag endet das Seminar gegen 13.45 Uhr.

Unterkunft/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 vegetarische 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

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

Anreise 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 "Flögemannesch" und geradeaus in die Bauernschaft und dann den Ausschielderungen "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“. Wenn Sie aus Hessen kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese 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 Reiserücktrittsversicherung.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

