

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 Umschwingens 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*), Reizationen (*Mantras*)
- praktikable Anregungen aus dem tieferen Wissen der Yoga-Philosophie
- 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:	832824
Termin:	19.08.2024 - 23.08.2024
Seminardauer:	Montag 12.30 Uhr - Freitag 13.45 Uhr
Ort:	Einbeck
Preis:	785,- € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 40,00 € insgesamt 985,- € für Einrichtungen/ Firmen
Dozentin:	Huberta von Gneisenau
Huberta von Gneisenau (Jhrg. 1970) hat 1988 ihre Yoga-Ausbildung begonnen und bei Lehrern in Deutschland, Österreich, Italien, Thailand, England und Indien gelernt und geraume Zeit in buddhistischen Klöstern gelebt. Sie unterrichtet seit 2008 Yoga mit Schwerpunkt auf Krishnamachariya, 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**



Ihr Nutzen

- Sie erhöhen durch die Bewegungs- und Atempraxis des Yoga Ihre Wahrnehmungsfähigkeit im Allgemeinen. Dies stärkt Sie im Hinblick auf Ihre Selbstwirksamkeit und den Umgang mit Ihren Ressourcen im Beruflichen Umfeld.
- Yoga stärkt den Zugang zu den eigenen Gefühlen und sensibilisiert auf diese Weise auch für den Umgang mit Gefühlen anderer. Durch die regelmäßige Praxis steigern Sie Ihre Kontakt-, Kooperations- und Empathie-Fähigkeit nachhaltig. Ihre Toleranz gegenüber situativen Widerständen in Arbeits- oder Teamprozessen wird gestärkt.
- Sie erlernen Ihre eigenen und Potenziale besser zu erkennen. Durch das Weiten Ihres Blicks auf das große Ganze, lernen Sie Konflikte als Ressource für vertrauensvolle Zusammenarbeit zu nutzen und adäquat auf Veränderungen einzugehen.
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- 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)

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.



Übernachtung

Sie übernachten in einer herrlichen Hotelanlage in idyllischer Alleinlage auf einem Südhanggrundstück wohlthuend abgeschieden und doch schnell erreichbar. Die liebevoll ausgestatteten 28 Hotel-Appartements bieten Komfort mit Wohlühl-Garantie und einzigartigem Panorama-Blick.

Die Appartements befinden sich jeweils zu zwei Einheiten in 14 Bungalows. Die Zimmer verfügen über eigene Dusche/WC.

EZ-Zuschlag: 10,00 € pro Nacht im EZ mit eigener Dusche/WC.

Dem Küchenteam liegt es am Herzen, seine Gäste gut zu versorgen. Über die Jahre hat sich eine vielgelobte, vegetarische Spezialisierung herausgebildet. Es wird ein vegetarisches Mittagsgeschicht und morgens und abends Fleischaufschnitt serviert. Da das Abendessen vom Küchenteam mittags vorbereitet und es entsprechend gekühlt wird, bedienen sich die Gäste abends selbst und nutzen die vorhandene Aufwärmmöglichkeit. Viel Wert wird auf die Verarbeitung von vorwiegend biologischen bzw. regionalen Zutaten gelegt. Gerne werden Ihre speziellen

Wünsche bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten berücksichtigt, die Sie dem Haus bitte rechtzeitig vorab mitteilen.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag mit einem gemeinsamen Mittagessen um 12.30 Uhr und endet am Freitag um 13.30 Uhr mit dem Mittagessen.

<http://www.einbecker-sonnenberg.de>

Einbecker Sonnenberg
Am Brockenblick 2
37574 Einbeck
Telefon 05561 7950
Telefax 05561 795100
kontakt@einbecker-sonnenberg.de
www.einbecker-sonnenberg.de



Anreise

Der Einbecker Sonnenberg ist mit dem Auto (ca. eine Stunde südlich von Hannover und eine Stunde nördlich von Kassel) und mit der Bahn (der Bahnhof Kreiensen liegt ca. 10 km, vom Haus entfernt) erreichbar. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.

Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

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.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung