BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

In die innere Mitte mit Yoga
– Selbstwertschätzung für mehr Gelassenheit und Burnoutprävention
Bildungsurlaub/Bildungszeit

„Finde die Sicherheit, die du so sehr ersehnst, 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*), Rezitationen (*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:	832825
Termin:	28.09.2025 - 03.10.2025
Seminardauer:	Sonntag 18.00 Uhr - Freitag 13.45 Uhr
Ort:	Allgäu Seminarhaus, Leutkirch
Preis:	775,00 € inkl. Ü/VP im DZ o. D/WC EZ-Zuschlag 50,00 € insgesamt 975,00 € für Firmen/ Einrichtungen
Dozentin:	Huberta von Gneisenau

Huberta von Gneisenau, erfahrene Yoga- und Meditationslehrerin, sowie interkulturelle Seminarleiterin, die nach dem Studium der Medizinethnologie und Psychologie mit Schamanen gearbeitet hat, schöpft aus einem profunden Erfahrungsschatz wie schamanische Energiearbeit, Klangschalentherapie, Chakratherapie, Fokussing, Karunatherapie. Sie lehrt Vinyasa Flow, Yin, Meridianbasiertes Yoga, Prana-Yoga, Iyengar, Luna-Yoga und traditionelles Yoga, unterstützt von Energie- und Atemarbeit. Für die Anleitung von Achtsamkeit durch Meditation stützt sie sich auf Jahrtausende bewährte Praktiken wie ZaZen und Theravada auf Basis von Ausbildung und eigener Erfahrung. Ihre Seminare basieren auf Selbsterfahrung, Kohärenz und Motivation mit dem Ziel, Beruf und Alltag mit Vitalität und einer inneren Haltung von Gelassenheit und Freude zu gestalten.

Minimale Teilnehmendenzahl: 10
Maximale Teilnehmendenzahl: 15

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 ein- bis zweijährige 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/Verpflegung

Das Allgäuseminarhaus, eine stilvoll renovierte ehemalige Mühle, ist idyllisch in der sanft hügeligen Allgäuer Natur gelegen. Das Haus ist umgeben von einem Grundstück mit Bachlauf; ein wunderschönes Seengebiet ist wandernd zu Fuß gut erreichbar.

Link zum Haus: www.allgaeuseminarhaus.de

Im Preis enthalten ist die Übernachtung im Doppelzimmer. Einzelzimmer sind nur in sehr begrenzter Anzahl auf Anfrage verfügbar. Die Doppelzimmer sind u.a. mit Paravents so gestaltet, dass die Privatsphäre dennoch gewahrt bleibt. Bitte beachten Sie, dass einige Zimmer Durchgangszimmer sind. WC und Duschen stehen in ausreichender Anzahl zur Verfügung. Zimmer mit eigener Dusche und WC sind nicht vorhanden.

Für 1-2 Personen besteht die Möglichkeit in einer „Retreat Hütte“ zu übernachten. Sie liegt in etwa 300m entfernt von dem Seminarhaus auf einer Wiese. Sie verfügt über einen Ofen und wird nicht mit Strom versorgt. Die sanitären Anlagen im Haupthaus stehen zur Nutzung zur Verfügung.

Sie werden im Seminarhaus in Vollpension vegetarisch verpflegt. Gegen einen Aufpreis wird in Absprache mit der Köchin auch gerne Fleisch oder Fisch für Sie zubereitet, wenn die gesamte Gruppe sich darauf einigen kann. Für Extrawünsche wie vegane Verpflegung berechnet das Seminarhaus eine zusätzliche Gebühr pro Tag. Das Haus verfügt über einen WLAN-Anschluss.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen und endet am Freitag um ca. 13.45 Uhr mit dem Mittagessen.

Anreise mit dem Auto

A 96 bis Ausfahrt Kißlegg. Weiter Richtung Isny. Nach drei Kilometern in Weiler Au links abbiegen Richtung Merazhofen. Dann nach einem Kilometer rechts abbiegen nach Uttenhofen. Weiter den Berg runter. Das Seminarhaus ist das erste Haus auf der linken Seite.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Anreise mit der Bahn

Zielbahnhof ist Kißlegg. Von Kißlegg aus fahren Taxis (Tel. 07563/9090664 oder 07563/7272).

Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.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“. 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