

## Stabilität und innere Balance durch Pilates und Yoga

### Bildungsurlaub

Pilates bietet ein ganzheitliches Körpertraining, das sowohl an Körperausrichtung, Kraft und Beweglichkeit arbeitet. Damit verbunden wird auch die Atmung und Körperwahrnehmung verbessert. Vor allem die tiefliegende Haltermuskulatur im Bauchraum, an der Wirbelsäule, wird gestärkt und so eine gesunde, aufrechte Haltung und eine aktive Kontrolle von Alltagsbewegungen ermöglicht. In Kombination mit Körperhaltungen, Atemübungen, Meditation und Entspannungsmethoden aus dem Yoga sorgen die Übungseinheiten für einen gesundheitsfördernden Ausgleich. Die erlernten Methoden ermöglichen die Integration von Yoga und Meditation in den Alltag über das Seminar hinaus. Die Teilnehmenden bekommen damit ein Werkzeug an die Hand, um im eigenen Leben bewusst einen Ruhepol zu finden und diesen in den Berufsalltag zu integrieren.

#### Seminarinhalte

- Pilates Grundlagen
- Arbeit an der exakten körperlichen Ausrichtung auch unter Einsatz von Hilfsmitteln
- Sinnvollen Übungsabfolgen für verschiedene Zielvorgaben aus dem Alltag
- Intra- und interpersonale Kommunikation. Körperintelligenz und Verbesserung der Sozialkompetenz durch Achtsamkeit im Handeln
- Anatomie, Prävention zur Vermeidung von Problemen im Haltungs- und Bewegungsapparat
- Work-Life-Balance, Stressmanagement und Entspannungsmethoden

#### Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- Im Einzelnen: Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit in Beruf und Alltag, Ausgleich von Bewegungsmangel und Stärkung des Rückgrats, Förderung von Ausdauer, Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen, Förderung der sozialen Kompetenz, Verbesserung von Konzentration, Intuition, Körperintelligenz und Präsenz, Innere Ausgeglichenheit und Bewältigung von Stress-Situationen, Förderung emotionaler Kompetenz und Verbesserung der Stresskompetenz, vertiefte Auseinandersetzung mit Yoga- und Pilatesübungen

<b>Seminarnummer:</b>	836918
<b>Ort:</b>	Einbeck
<b>Termin:</b>	15.10. - 19.10.2018
<b>Seminardauer:</b>	Montag 12.30 Uhr – Freitag ca. 13.30 Uhr
<b>Seminargebühr:</b>	575,00 € (Ü/VP im DZ) EZ-Zuschlag: 40 € insgesamt  665,00 € für Firmen/Einrichtungen
<b>Seminarleitung:</b>	Daniel Eichler

Daniel Eichler (M.A. Philosophie) praktiziert seit über zehn Jahren Yoga. Dies bildet die Grundlage seiner ganzheitlichen Körperarbeit. Er orientiert sich grundsätzlich an der Lehre von T. Krishnamacharya, besonders dem Yoga, wie es von seinen Schülern B. K. S. Iyengar T. K. V. Desikachar und A. G. Mohan weitergegeben wird. Aber auch Einflüsse aus anderen Hatha-Yoga-Schulen, darüber hinaus auch Spiraldynamik®, Pilates, Gyrokinesis®, Kampfkünsten und zeitgenössischem Tanz prägen seine Praxis. Er lernte klassische indische Massagen in der Tradition von Kalari Chikitsa, Ayurveda und Thaimassage und ist zertifizierter Triggerpunkt-Therapeut. Er leitet eigene Ausbildungen als anerkannte Schule der Yoga Alliance (RYS 200®).

Minimale TeilnehmerInnenzahl: 10  
 Maximale TeilnehmerInnenzahl: 16

**Leistungen:** Im Preis enthalten sind die Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen und Versicherungen. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.



**Der Dozent**  
**Daniel Eichler**

## Übernachtung

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

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

EZ-Zuschlag:

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

Verpflegung: Sie erhalten Frühstück, vegetarisches Mittagessen und Abendessen. Sollten Sie ein fleischhaltiges Mittagessen wünschen so erhalten Sie dies gegen einen Aufpreis.



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



## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **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.

## Förderung

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und die Voraussetzungen finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

## Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Das Seminar ist über eine Reisepreisversicherung abgesichert.

## Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.