



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.  
Donrather Str. 44, 53797 Lohmar  
Tel.: 02246/302999-10, Fax: 02246/302999-19  
E-Mail: [evinfo@liw.de](mailto:evinfo@liw.de)  
Internet: [www.liw-ev.de](http://www.liw-ev.de)

## Entspannung und Stresslösung durch Yoga

### Ein anderer Umgang mit beruflichen Belastungen

### Bildungsurlaub

Yoga antwortet auf Stress, Abgespanntheit oder auf psychischen Schmerz mit sofortiger Wirkung: Es verbindet unseren Körper mit unserem Geist und bringt uns zurück ins Gleichgewicht zwischen Innen und Außen. Diese 2400 Jahre alte Disziplin lässt uns mehr Glück und emotionale Stabilität im Alltag erfahren, unabhängig von Alter oder körperlicher Beschaffenheit. Im Rahmen des Bildungsurlaubs werden drei wesentliche Elemente der Entspannung gefördert:

1. Asana/ Übung - Leichtigkeit und Stabilität in der Bewegung oder Haltung im Einklang mit der Präzision äußerer Form
2. Bewusstsein - das eigene Empfinden für die individuelle Dauer der Übung, die Ausrichtung auf den Atem und das innere Zentrum als psycho-somatische Zentralstelle für inneren Frieden, Blockadenauflösung und Zellerneuerung
3. Nicht-Bewegung - Erkunden der Heilung, die aus dem Ruhen in der Übung, durch Muskelentspannung und -dehnung sowie durch Geistesruhe und Gleichmut entsteht

Um unserem (Berufs-) Alltag gelassener zu begegnen, wählen wir aus dem Schatz der Yoga- Übungen, Atemübungen und Meditationen die Techniken aus, die für uns persönlich sinnvoll und mit unseren Lebensgewohnheiten vereinbar sind. Das wahre Yoga definiert sich über inneren Frieden, der über Meditation erschlossen wird im Sinne von Dharana (Konzentration), Dhyana (innere Sammlung, meditative Versenkung) und Samadhi (Einheitserfahrung). In diesem Seminar können wir uns selbst begegnen, indem wir sensibler werden für unsere Befindlichkeit, unsere Gefühle, unsere Möglichkeiten und Grenzen, sowie für unser Umfeld. So lernen wir, einfach im Augenblick anzukommen und aus ihm heraus Zufriedenheit und Lebendigkeit zu entfalten.

#### Teilnahmevoraussetzungen

Vorkenntnisse im Yoga sind keine Voraussetzung für die Teilnahme. Jedoch sollte die Bereitschaft gegeben sein, sich täglich vier Stunden körperlich zu betätigen. Weder übertriebene Sportlichkeit noch zu sanftes Relaxen ist sinnvoll, sondern der mittlere Weg zwischen Aktivität und Entspannung.

<b>Seminarnummer:</b>	837015
<b>Termin:</b>	01.11.2015 - 06.11.2015
<b>Ort:</b>	Kloster Kostenz
<b>Preis:</b>	675,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 10 € insgesamt 745,00 € für Firmen/Einrichtungen
<b>Dozentin:</b>	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 TeilnehmerInnenzahl: 10 Maximale TeilnehmerInnenzahl: 16	
<b>Kleingruppenzuschlag:</b> bei 7 Teiln. 5 %, 8 Teiln. 4 % und 9 Teiln. 3 % des Seminarpreises (fakultativ)	
<b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.	

Die Dozentin:  
**Huberta  
von  
Gneisenau**





## Seminarziele

- Stressreduktion
- Steigerung von Vitalität und Energie
- Steigerung körperlicher und geistiger Flexibilität
- Steigerung von Konzentrationsfähigkeit, Achtsamkeit und Präsenz
- Gewinn von innerer Zentriertheit zur Steigerung von Belastbarkeit und Willensstärke
- Vorbeugung und Linderung von Rückenerkrankungen
- Lösen von alten Blockaden aus körperlichen und geistigen Verspannungen

## Unterkunft/Verpflegung

Kloster Kostenz ist ein einmalig schöner Ort für Seminare. Das über hundert Jahre alte, denkmalgeschützte Haus befindet sich in Alleinlage mit einer traumhaften Aussicht auf den Luftkurort Sankt Englmar.

Die Mittelgebirgslandschaft um Kloster Kostenz und den nahegelegenen Luftkurort Sankt Englmar mit den Hausbergen Pröller, Hirschenstein, Schopf und Grandsberg bietet beste Möglichkeiten für Wanderungen, Spaziergänge und Mountainbike-Touren durch Wiesen und Wälder in allen Schwierigkeitsgraden.

Zu den Mahlzeiten wird Wasser gereicht. Zusätzliche Getränke sind nicht im Preis enthalten.

Weitere Informationen finden Sie unter: <http://www.barmherzige-kostenz.de>

## Sonstiges

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



## Anreise mit dem Auto

Folgen Sie der Straße durch Schwarzach in Richtung St. Englmar. Ca. 4 km nach Ortsende kommen Sie an eine Kreuzung, an der Sie rechts Richtung St. Englmar abbiegen müssen. Folgen Sie dieser Straße ca. 4 km. Sie passieren den Weiler Haigrub, es folgen zwei scharfe S-Kurven, dann sehen Sie nach ca. 300 m auf der rechten Seite das Schild „Barmherzige Brüder Kostenz, Erholungs- und Tagungshaus“. Hier biegen Sie rechts ab und folgen der Bergstraße bis zu unserem Haus.

## Anreise mit der Bahn

Vom Bahnhof Straubing fährt werktags ein Linienbus (Richtung St. Englmar) bis Kostenz. Gerne können Sie sich (gegen Unkostenbeitrag) auch durch Mitarbeiter des Hauses vom Bahnhof Plattling abholen lassen. Bitte beachten Sie, dass der Shuttlebus nur zu bestimmten Zeiten verkehrt. Wenn Sie also den Abholservice nutzen möchten, erfragen Sie bitte **vor** Ihrer Fahrkartensbuchung die genauen Fahrzeiten an der Rezeption.

## Bildungsurlaub

Das Seminar gilt in NRW und Hessen sowie im Saarland als Bildungsurlaub anerkannt. Anerkennungen in weiteren Bundesländern sind möglich. Bitte setzen Sie sich dazu mit uns in Verbindung. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von sechs bis zehn Wochen vor Seminarbeginn. Bitte erkundigen Sie sich deshalb rechtzeitig bei uns.

Wenn Sie in Hessen arbeiten, 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.

Zielgruppen zu diesem Seminar finden Sie im aktuellen Programm unter der Rubrik „Zielgruppen“.

Das LIW e.V. ist eine gemäß § 10ff AWbG (NRW) anerkannte Weiterbildungseinrichtung. Das Seminar dient im Sinne von § 1.3 AWbG der beruflichen Weiterbildung.

Bei Problemen mit der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns.

Sie können natürlich auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie nicht erwerbstätig sind oder statt Bildungsurlaub Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Beamte können ggf. Sonderurlaub beantragen.