

## 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*), 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.

<b>Seminarnummer:</b>	837023
<b>Termin:</b>	16.09.2023 - 23.09.2023
<b>Seminardauer:</b>	Samstag 19.00 Uhr - Freitag 13.45 Uhr
<b>Ort:</b>	Hotel Galanias, Bari Sardo, Sardinien
<b>Preis:</b>	1.325,00 € inkl. Ü/HP im DZ 1.425,00 € für Firmen/ Einrichtungen  EZ-Zuschlag 315,- € insgesamt
<b>Dozentin:</b>	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: 18	
<b>Leistungen:</b> 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 Krafteinsatz, 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.



**Die Buchung des Seminars ist ausschließlich in Kombination mit Übernachtung und Verpflegung möglich.**

## Übernachtung/Verpflegung

Sie wohnen im familiengeführten 4-Sterne-Hotel Galanias bei Bari Sardo, ca. 10 Gehminuten vom Strand von Torre di Bari entfernt. Auf einem Hügel an der Ostküste Sardinien gelegen, bietet Ihnen das mit Außenpool und Sonnenterrasse ausgestattete Anwesen ein besonders schönes Ambiente inmitten der Natur. Die Zimmer befinden sich zentral auf dem Grundstück von mediterranen Grünflächen und Gärten umgeben. Sie sind im eleganten sardischen Stil mit für die Region typischen Möbeln und Textilien gestaltet. Jedes Zimmer verfügt über einen separaten Eingang und ist mit Klimaanlage, Safe, Minibar, Fön und Flachbildschirm ausgestattet.

Die Zimmer können entweder als Einzelzimmer oder Doppelzimmer belegt werden. Für die Nutzung als Einzelzimmer fällt für den Aufenthalt ein Zuschlag von insgesamt 231,00 € an.

Sie werden in Halbpension (Frühstück und Abendessen) verpflegt. Die Küche bietet frisch zubereitete und abwechslungsreiche traditionelle mediterrane/sardische Gerichte auf der Basis heimischer Produkte aus der direkten Umgebung.

Die bezaubernde umgebende Landschaft der Oligastria ist die perfekte Synthese von Bergen und Meer. Hier finden Sie noch unberührte Natur und authentische ursprüngliche sardische Kultur fernab des Massentourismus.

## Seminarzeiten

Der Samstag dient lediglich als Anreise- und Abreisetag. Am Anreisetag ist ein gemeinsames Abendessen um 19.00 Uhr geplant. Das eigentliche Seminar beginnt am Sonntag gegen 9.00 Uhr und endet am Freitag gegen 13.45 Uhr. Im Preis inbegriffen ist das Frühstück am Abreisetag.

## Anreise

Das Hotel Galanias ist mit dem Auto oder mit dem Flugzeug über die Flughäfen Olbia oder Cagliari zu erreichen. Eine passende Zugverbindung gibt es leider nicht. Zur Weiterreise ab dem Flughafen stellt das Hotel einen Transfer zur Verfügung.



**Mit dem Auto:** Das Hotel Galanias befindet sich 4 km vom Zentrum von Bari Sardo entfernt. Ihr Fahrzeug können Sie auf kostenfreien Privatparkplätzen abstellen. Nach 20 Fahrminuten gelangen Sie zum Hafen von Arbatax, von wo aus Fähren nach Olbia, Cagliari, Civitavecchia und Genua ablegen.

**Mit dem Flugzeug:** Sie fliegen bis nach Olbia CO<sub>2</sub>-Klimakompensation: Wir übernehmen zu **100% den atmosfair-Beitrag** für Ihre Anreise. Von dort wird von Seiten des Hotels 2 x täglich ein Transfer zum Hotel angeboten. Die Strecke führt über abwechslungsreiche Landschaft teilweise direkt an der Küste entlang zum Hotel. Wenn Sie sich für diese Variante entscheiden, **teilen Sie uns bitte rechtzeitig Ihre Ankunftszeiten mit**, die wir gerne für Sie an das Hotel weiterleiten. Den Transfer planen Sie bitte direkt mit dem Hotel unter: [info@galaniashotel.it](mailto:info@galaniashotel.it). Die Transferkosten pro Strecke liegen bei ca. 220,00 € bei einem Einzeltransfer. Sie können sich je nach Fahrgemeinschaftsgröße reduzieren. Erfahrungsgemäß liegen sie dann in etwa zwischen 60,00 € – 75,00 € pro Strecke pro Person. Alternativ besteht die Möglichkeit einen Mietwagen zu buchen. Das bietet sich zur Erkundung der Insel während der freien Zeit an.

## 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 dieses 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.

## 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