

## 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 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.

|  |   |
|--|---|
| <b>Seminarnummer:</b>  | 837024  |
| <b>Termin:</b>   | 22.06.2024 - 29.06.2024   |
| <b>Semindauer:</b>   | Samstag 19.00 Uhr -<br>Freitag 13.45 Uhr  |
| <b>Ort:</b>  | Quinta Algarve, Portugal  |
| <b>Preis:</b>  | 995,00 € inkl. Ü/VP im DZ<br>1.195,00 € für Firmen/<br>Einrichtungen<br><br>EZ-Zuschlag 140,- € 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 Krishnamacharya, unterstützt durch die Grundlagen buddhistischer Meditation. |   |
| Minimale Teilnehmendenzahl: 10<br>Maximale Teilnehmendenzahl: 16   |   |
| <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 Kräfteinsatz, 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

Abseits der Hektik des Tourismus erhebt sich die Serra de Monchique mit ihren duftenden Pinien und Eukalyptuswäldern sanft zwischen Süd- und Westküste im „Garten der Algarve“ – dort liegt die „Quinta das Relvinhas“, ein historisches Gebäude mit herrschaftlichem Charme aus dem 19. Jahrhundert. Sie ist originalgetreu renoviert und zum Gästehaus umgestaltet. Das portugiesische Landhaus liegt inmitten eines attraktiven Wandergebietes (am Foia, auch genannt „Dach der Algarve“). Das Anwesen ist eingebettet in eine weitläufige, naturbelassene Anlage mit Eco-Pool, Liege- und Obstwiesen. Ein Spaziergang von zehn Minuten führt in das Zentrum von Monchique. Ausflüge an die imposante Westküste und die paradiesische Westküste (beides ca. 35 km entfernt) können leicht in Eigenregie unternommen werden.

Die Zimmer können entweder als Einzelzimmer oder Doppelzimmer belegt werden. Für die Nutzung als Einzelzimmer fällt für den Aufenthalt ein Zuschlag von insgesamt 140,00 € an.

Sie werden in Vollpension verpflegt. Die Küche bietet frisch zubereitete und abwechslungsreiche traditionelle mediterrane Gerichte auf der Basis heimischer Produkte aus der direkten Umgebung.



## 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

**Mit dem Flugzeug:** Flug nach Faro (Entfernung Faro-Monchique ca. 90 km). Individuelle Weiterfahrt mit dem Mietwagen nach Monchique. Alternativ individuelle Buchung eines Flughafentransfers. Alternativ: Zugfahrt vom Bahnhof Faro nach Portimao (Kosten ca. 8 € pro Person/Strecke, Fahrzeit ca. 1,5 Std., Fahrplan). Von Portimao weiter mit einem Taxi nach Monchique (Kosten ca. 40 € pro Strecke, ca. 25 km). Oder Flug nach Lissabon (Entfernung Lissabon-Monchique ca. 260 km). Weiterfahrt mit dem Mietwagen nach Monchique. Alternativ: Busfahrt vom Busbahnhof Lissabon nach Portimao (Kosten ca. 20 € pro Person/Strecke, ca. 3,5 Std., Fahrplan). Von Portimao weiter mit einem Taxi nach Monchique (Kosten ca. 40 € pro Strecke, ca. 25 km).



## 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

