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

In Zeiten von 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 Gelassenheit inmitten eines grundlegenden und möglichst stabilen Kontaktes mit uns selbst wünschenswert, in feiner Abstimmung mit Achtsamkeit und Flexibilität, um situatives Umschwingen zu ermöglichen.

In diesem Seminar haben Sie Gelegenheit, das Ankommen und Verweilen in der Inneren Mitte über aktive Bewegung und Entspannung, Arbeit mit den Chakren, Achtsamkeits- und Wahrnehmungspraktiken der Meditation und durch die Heilkraft der Natur zu trainieren. Da die Arbeit mit uns selbst mit dem roten Faden „Spüren – ausrichten – loslassen“ auf „teilnehmender Beobachtung“ basiert, ist der Fokus dieser Tage Innenschau und Achtsamkeit -, also dann für Sie geeignet, wenn Sie Freude daran haben, sich in dieser Zeit auf Ihre innere Entwicklung einzulassen und die Stille einzuladen, um den Geist von unnötigen Gedanken zu reinigen und allmählich zu beruhigen.

Für den Berufsalltag ist das ein großes Plus, da wir lernen, immer wieder bewusst die Geschwindigkeit in unserem Denken und unserem Alltag zu drosseln, und damit klarer und effektiver arbeiten. Aus dem Schutz jener Zentrierung können wir uns aus der Qualität des Momentes für jede Situation öffnen, in vitalem, fokussierten und selbstbestimmten Krafteinsatz.

Ein ruhiger Geist und eine verfeinerte Körperwahrnehmung lässt uns ausgeglichen, kraftvoll, motiviert und zuversichtlich unserem Weg durchs Leben folgen.

Seminarinhalte

- Körperliche Übungen (*Asana*), Atempraxis (*Pranayama*), Wahrnehmungs- und Bewusstseinsarbeit (*Dharana),* Achtsamkeitspraxis, geführte Entspannung (*Nispanda*)
- praktikable Anregungen aus dem tieferen Wissen der Yoga-Lehre (*Svasthya-Dharma*)
- „Innere Mitte“ in ihrer Komplexität (Ausrichtung, Anker, Zentrum, Energieleitbahn) erkennen, unterstützt von aktiven und passiven Werkzeugen: Fühlen und regulieren, Wahrnehmungstraining, Kontextakzeptanz inmitten von Urteilsfreiheit, Einbeziehung unserer Bedürfnisse
- Ruhige Ausgeglichenheit, indem Denken (Geist) und Fühlen (Herz) wieder in ihrer ursächlichen Verbindung sind
- Loslassen: grundlegende Akzeptanz, Vertrauen, Lösung
- Vermittlung, Anleitung und Raum für Reflexion der Seminarinhalte für konkrete Anwendungsmöglichkeiten in Ihrem jeweiligen privaten/ beruflichen Kontext
- Anwendungsimpulse aus den Seminarinhalten für mögliche kontextgebundene und eigenverantwortliche Weitergabe.

Mit diesen Instrumenten können Sie das Erlernte in der konkreten Arbeitssituation sowie privat alltagstauglich umsetzen.

.

Seminarnummer:	837025
Termin:	05.05.2025 - 09.05.2025
Seminardauer:	Montag 12.30 Uhr -
	Freitag 13.45 Uhr
Ort:	Kunzehof, Stadland-Seefeld
Preis:	925,- € inkl. Ü/VP im DZ
	EZ-Zuschlag 100,00 € insgesamt
	1.125,- € für Einrichtungen/ Firmen
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: 18

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.

Die Dozentin

Huberta von Gneisenau

Seminarziele

- Gewährleistung des Transfers in die konkrete Arbeitssituation
- Schulung und Förderung von Achtsamkeit und Geduld
- Stresskompetenz und Stressprophylaxe
- Ausgeglichener Umgang mit Ressourcen im persönlichen wie beruflichen Umfeld
- Entspannungsfähigkeit in Aktion und Stille
- Erweiterung der mentalen und physischen Lern- und Konzentrationsfähigkeit
- Selbstwahrnehmungsfähigkeit und Selbstregulation
- Verbesserte Wahrnehmung von äußeren und sozialen Prozessen, Veränderungsimpulse frühzeitig erkennen, Notwendigkeiten einschätzen lernen, Kontextbezogene
- Regulationsmöglichkeit
- Förderung von Empathie, Kooperation und Handlungskompetenz, Stärkung der Toleranz gegenüber situativen Widerständen in Arbeits- oder Teamprozessen

Ihr Nutzen

- Sie erhöhen durch die Praxis des Hatha-Yoga, - Bewegung, Atmung, Meditation - grundlegend Ihre Wahrnehmungsfähigkeit. Dies stärkt Sie im Hinblick auf Selbstwirksamkeit und die Verwaltung Ihres täglichen Energiehaushaltes.
- Der Zugang zu den eigenen Gefühlen wird gestärkt und sensibilisiert, auf diese Weise auch der Umgang mit Gefühlen anderer. Durch die regelmäßige Praxis steigern Sie Ihre Kontakt-, Kooperations- und Empathie-Fähigkeit nachhaltig.
- Sie erlernen Ihre eigenen Potenziale besser kennen, lernen, Konflikte als Ressource für vertrauensvolle Zusammenarbeit zu nutzen und adäquat auf Veränderungen einzugehen.

Teilnahmevoraussetzungen

Mindestens ein- bis zweijährige durchgängige Praxis in Hatha-Yoga, Interesse an oder Erfahrung mit Meditation oder bereits Erfahrung damit, hinreichende psychische Stabilität und grundsätzliche körperliche Gesundheit sind Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Seminar.

Übernachtung/Verpflegung

Sie sind untergebracht in dem Seminarhotel Kunze-Hof, das in traumhafter Umgebung in der Nähe des Jade-Busen gelegen ist. Zur Entspannung können Sie die hauseigene Sauna nutzen und sich im eleganten Ruheraum oder dem kleinen See erholen.

Sie werden mit Vollpension in Buffetform verpflegt. Das Drei-Gänge-Mittagsmenü umfasst Fleisch- oder Fischgerichte und ein vegetarisches Menü. Für das Abendessen wird zu Brot und Auflage eine nette kalte oder warme Kleinigkeit gereicht.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.

Kontakt zum Haus:
Seminarhotel Kunze-Hof
Deichstraße 16-18
26937 Stadland-Seefeld
Tel. 04734 928-0
Kunze-Hof@t-online.de
www.Kunze-Hof.de

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 13.30 Uhr. Davor ist ein gemeinsames Mittagessen um 12.30 Uhr geplant. Das Seminar endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

Anreise mit dem Zug

- Nach Nordenham, dann mit dem Taxi ca. 20 Minuten
- Nach Rodenkirchen, dann mit dem Taxi ca. 15 Minuten

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

Anreise mit dem Auto

Aus Richtung Oldenburg:

BAB Richtung Varel. In Varel Abfahrt Richtung Nordenham. In Diekmannshausen Richtung Küstenbader. Auf der Bäderstraße nach ca. 10 km, zweite Abfahrt Seefeld.

Aus Richtung Bremen:

Durch den Wesertunnel Richtung Autobahn Wilhelmshaven. Nach ca. 11km kommt der Ort Schwei, dort rechts Richtung Seefeld. Hinter dem Ortsschild Seefeld die erste Straße links. Nach 800 erreichen Sie den Kunze-Hof.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

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