

Gelassenheit, Kraft und Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga und Meditation

Bildungsurlaub

Yoga und Meditation sind die wohl ältesten systematisch beschriebenen Schulungswege der Menschheit und sie gehören laut neuester Forschung auch zu den effektivsten Übungspraktiken für körperliche und seelische Gesundheit, Stressreduktion und innere Zufriedenheit. Durch ständig steigende Anforderungen und Reizüberflutung im Alltag und nicht zuletzt durch Leistungsdruck im Beruf droht unsere aus der Kindheit mitgebrachte Grundzufriedenheit zu zerbrechen. Laut der Yoga-Philosophie liegt das zu einem wesentlichen Teil in der Trennung von Körper, Geist und Atem begründet. Durch die Praxis von Yoga und Meditation können wir diese drei getrennten Bereiche des Menschen in eine Einheit zurückführen, um die den Menschen innewohnende Freude wiederzuentdecken und zu mehr Gelassenheit, Zufriedenheit und Kraft zu finden. Hierfür werden folgende Techniken erlernt:

Asanas: Die Übung der traditionellen Yoga-Körperstellungen kräftigen und dehnen die Muskeln, verhelfen dem Körper zu mehr Flexibilität und können etwa bei Rücken-, Nacken- oder Gelenkbeschwerden heilsam wirken.

Pranayama: Die traditionellen Atemtechniken des Yoga kräftigen und reinigen die inneren Organe und helfen den Geist zu beruhigen.

Mantra-Klang: Das Hören oder Singen von Mantras verschafft einen neuen Bezug zum eigenen Gefühlsleben und kann innere emotionale Blockaden lösen.

Vedanta: Die klassische Yoga-Philosophie verhilft zu einem neuen, modernen ganzheitlichen Verständnis des Menschseins und kann uns neue Räume für Sinn und Sein erschließen. Sie stärkt das Selbstvertrauen und die Souveränität im Alltag.

Entspannung und Meditation: Durch Beruhigung von Körper, Atem und Geist können belastende Gedanken aufgelöst und eine innere Quelle der Stille und Freude entdeckt werden.

Die Teilnehmenden erlernen damit Techniken, die darauf ausgelegt und dazu geeignet sind, in den Berufsalltag integriert und in die Praxis umgesetzt zu werden.

Es gibt keine Teilnahmevoraussetzungen. Allerdings sollte die Bereitschaft bestehen, sich pro Tag auf mehrere Stunden körperlicher Übung einzulassen. In jeder Praxiseinheit ist eine Wissensvermittlung im Hinblick auf den Nutzen im beruflichen Alltag (Gesundheit, Prävention, Leistungsfähigkeit, Resilienz) und im Hinblick auf die Weitergabe an Mitarbeiter (Didaktik und Methodik) enthalten. Die Seminarteilnehmer/innen erhalten Anregung zur Anwendung für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext und werden darin unterstützt einen Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Seminarnummer:	838320
Termin:	17.10. – 23.10.2020
Dauer:	Sa 19.00 Uhr – Sa, ca. 10.00 Uhr Seminarende Fr, ca 10.00 Uhr
Ort:	Hotel Galanias, Bari Sardo, Sardinien
Preis:	835,00 € inkl. Ü/HP im DZ EZ-Zuschlag 126,00 € insgesamt 915,00 € für Einrichtungen / Firmen
Dozent:	Florian Heinzmann

Florian Heinzmann (Jahrgang 1972) ist Religionshistoriker (M.A.), Yogalehrer, Meditationslehrer und Stressmanagement-Trainer. Sechs Jahre hat er in hinduistischen Klöstern gelebt, wo er in diverse Disziplinen des Yoga, der Meditation und des Kirtan (Mantramusik) ausgebildet wurde. Gemeinsam mit seiner Frau leitet er Unity-Training, ein Yoga- und Achtsamkeitsstudio in Köln und gibt Stresskompetenztrainings in Unternehmen und Retreats in ganz Deutschland. Außerdem leitet er Ausbildungen zum Yogalehrer, Meditationslehrer und Life-Balance-Trainer.

TeilnehmerInnenzahl: 10 - 18

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. CO₂-Klimakompensation. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.



Der Dozent
Florian Heinzmann

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:** Souveränität und Selbstvertrauen im beruflichen Alltag, Herstellung von Entspannung in Stresssituationen, Innere Ausgeglichenheit, Heiterkeit und Zufriedenheit, Lösung emotionaler Blockaden; frühzeitige Wahrnehmung der Emotionen, Harmonisierung des Atemrhythmus', Kräftigung und Reinigung der Atemorgane
- Verbesserung der körperlichen Haltung und Fitness, Kräftigung der Muskulatur und der körperlichen Beweglichkeit



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 126,00 € 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.

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

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 Donnerstag gegen 18.00 Uhr. Der Freitag steht im Anschluss an das Frühstück zur freien Verfügung. 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 oder Cagliari. CO₂-Klimakompensation: Wir übernehmen zu **100% den atmosfair-Beitrag** für Ihre Anreise.

Hier finden Sie Tipps für Ihre Anreise: <https://www.wirindanderswo.de/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. 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. Das Seminar ist über eine Reisepreisversicherung abgesichert.

Sonstiges

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

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

