

Zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit mit Yoga und Pilates

Vertiefungsseminar

Bildungsurlaub

In diesem Seminar vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten in einer Verbindung aus Pilates und Yoga. Dies setzt die Grundkenntnisse von Yoga und/oder Pilates voraus. Pilates beinhaltet unter anderem die Stärkung der tiefliegenden Muskulatur sowie die Integration der Myofaszialen Leitbahnen des Körpers. Ihr Sinn für Wahrnehmung und Koordination wird geschult, eine aufrechte Haltung stellt sich ein. Die Yogaeinheiten tragen zur Stärkung der inneren und äußeren Haltung bei und beziehen Pilates mit ein. Sie steigern die Qualität der Achtsamkeit in Alltag und Beruf. Yin Yoga und das Erlernen von Entspannungstechniken unterstützen innere Ruhe und Gelassenheit.

Überflüssige Spannungen können sich lösen. Es entsteht ein Zustand, in dem Sie sich klar und kraftvoll, ruhig und leicht fühlen.

Seminarinhalte

- Die Pilates-Bewegungsprinzipien in Theorie und Praxis - Vertiefung
- Yoga und Achtsamkeit in Theorie und Praxis, Anwendungsmöglichkeiten in Alltag und Beruf
- Verbesserung der körperlichen und mentalen Kompetenz
- Das Erleben innerer Ruhe und Zentrierung

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Es kann jedoch auch unabhängig davon gebucht werden.

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmenden erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Seminarnummer:	838522
Termin:	04.09.2022 - 09.09.2022
Seminardauer:	So, 18.00 Uhr – Fr, 13.45 Uhr
Ort:	Allgäuseminarhaus, Leutkirch im Allgäu
Preis:	655,00 € inkl. Ü/VP im DZ o. D/WC EZ-Zuschlag 50,00 € insgesamt 755,00 € für Firmen/ Einrichtungen
Dozentin:	Anette Nitsche
Anette Nitsche (Jahrgang 1964), ist staatlich anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin sowie ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberaterin. Ihre Ausbildung zur Yogalehrerin machte sie während eines längeren Auslandsaufenthalts am Kripalu Center for Yoga and Health in den USA. Sie ist Yogalehrerin (BDY/EYU) und hat Fortbildungen im Ying-Yoga absolviert. Durch intensive Auseinandersetzung mit dem Clarity Prozess von Jeru Kabal kann sie die Praxis der Achtsamkeit und Meditation sehr lebensnah in ihren Kursen vermitteln. Sie lehrt seit 25 Jahren in selbständiger Tätigkeit Gesundheitsprävention, Yoga, Entspannung und Pilates. Ein zentrales Anliegen ihres Unterrichts ist die korrekte, achtsame Ausführung der Übungen und das Erkennen der eigenen Grenzen.	
Minimale Teilnehmendenzahl: 10 Maximale Teilnehmendenzahl: 15	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.	

Die Dozentin

Anette Nitsche



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:** Neue Perspektiven für die Einstellung zu Stress, Verbesserung der Stresskompetenz, höhere Leistungsfähigkeit mit geringerem Energieeinsatz, Erlangung von Sammlung und stiller Betrachtung zur Förderung von Präsenz, Ruhe und Frieden

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen und endet am Freitag um ca. 13.30 Uhr mit dem Mittagessen.

Übernachtung/Verpflegung

Das Allgäuserseminarhaus, eine stilvoll renovierte ehemalige Mühle, ist idyllisch in der sanft hügeligen Allgäuer Natur gelegen. Das Haus ist umgeben von einem Grundstück mit Bachlauf; ein wunderschönes Seengebiet ist wandernd zu Fuß gut erreichbar.

Link zum Haus: www.allgaeuseminarhaus.de

Im Preis enthalten ist die Übernachtung im Doppelzimmer. Einzelzimmer sind nur in sehr begrenzter Anzahl auf Anfrage verfügbar. Die Doppelzimmer sind u.a. mit Paravents so gestaltet, dass die Privatsphäre dennoch gewahrt bleibt. Bitte beachten Sie, dass einige Zimmer Durchgangszimmer sind. WC und Duschen stehen in ausreichender Anzahl zur Verfügung. Zimmer mit eigener Dusche und WC sind nicht vorhanden.

Für 1-2 Personen besteht die Möglichkeit in einer „Retreat Hütte“ zu übernachten. Sie liegt in etwa 300m entfernt von dem Seminarhaus auf einer Wiese. Sie verfügt über einen Ofen und wird nicht mit Strom versorgt. Die sanitären Anlagen im Haupthaus stehen zur Nutzung zur Verfügung.

Sie werden im Seminarhaus in Vollpension vegetarisch verpflegt. Gegen einen Aufpreis wird in Absprache mit der Köchin auch gerne Fleisch oder Fisch für Sie zubereitet, wenn die gesamte Gruppe sich darauf einigen kann. Für Extrawünsche wie vegane Verpflegung oder die Mitnahme eines Hundes berechnet das Seminarhaus 5,00 € zusätzlich pro Tag.

Das Haus verfügt über einen WLAN-Anschluss.

Anreise mit dem Auto

A 96 bis Ausfahrt Kißlegg. Weiter Richtung Isny. Nach drei Kilometern in Weiler Au links abbiegen Richtung Merzhofen. Dann nach einem Kilometer rechts abbiegen nach Uttenhofen. Weiter den Berg runter. Das Seminarhaus ist das erste Haus auf der linken Seite.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Anreise mit der Bahn

Zielbahnhof ist Kißlegg. Von Kißlegg aus fahren Taxis (Tel. 07563/9090664 oder 07563/7272). Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.

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 diese 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 Tarifierurlaub in Anspruch nehmen.

Sonstiges

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

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

