

Zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit mit Yoga und Yogilates

Vertiefungsseminar

Bildungsurlaub

In diesem Seminar vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten in einer Verbindung aus Yogilates und Yoga. Dies setzt die Grundkenntnisse von Yoga und/oder Yogilates voraus. Yogilates 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 Yogilates 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 Yogilates-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:	838524
Termin:	29.09.2024 - 04.10.2024
Seminardauer:	So, 18.00 Uhr – Fr, 13.45 Uhr
Ort:	Allgäuseminarhaus, Leutkirch im Allgäu
Preis:	715,00 € inkl. Ü/VP im DZ o. D/WC EZ-Zuschlag 50,00 € insgesamt 915,00 € für Firmen/ Einrichtungen
Dozentin:	Simona Weichert in Vertretung für Anette Salmon

Simona Weichert: (Dipl.Päd., 1977), Lehrerin für Yoga (500 Std.), Meditation und MBSR (minful based stress reduction nach J. Kabat Zinn), Stressmanagement-Trainerin und Business-Coach. Sie praktiziert seit über 15 Jahren Yoga und unterrichtet seit 2015 Kurse sowie Ausbildungen in Yin und Restorativem Yoga. Um das Thema Yoga und Achtsamkeit verstärkt auch an Multiplikator*innen im pädagogischen Kontext zu vermitteln, bietet sie seit 2016 eine Kinderyogalehrer-Ausbildung an mit dem Wunsch, mehr und mehr Kindern ein wertvolles Handwerkszeug für ein glückliches und gesundes Leben zugänglich zu machen. Die weiteren Ausbildungen in Yin Yoga (2017), Vinyasa Yoga (2018) und therapeutischem restorativen Yoga (2019) sowie eine Meditationslehrausbildung (2019), Yoga Philosophie Ausbildung (2021) und MBSR (2022) ergänzen und beeinflussen heute maßgeblich ihre Art, einen ganzheitlichen und heilsamen Yoga zu unterrichten.

Minimale Teilnehmerszahl: 10 - 15

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

Die Dozentin

Simona Weichert



Ihr Nutzen

- Sie nehmen neue Perspektiven ein und beleuchten Ihre bisherige Einstellung zum Umgang mit Herausforderungen bzw. mit stressgeladenen Situationen im beruflichen Kontext.
- Sie üben sich in Körperwahrnehmung und schulen die Flexibilität von Körper und Geist.
- Sie verbessern Ihre Entspannungsfähigkeit und fördern Ihre innere Ruhe und Ausgeglichenheit.
- Sie steigern Ihre Präsenz und schulen Ihre Konzentrationsfähigkeit und Intuition.
- Sie verbessern Ihre Stresskompetenz und erlernen, wie Sie höhere Leistungsfähigkeit mit geringerem Energieeinsatz erzielen können.
- Sie erlernen Übungen und Techniken, die Sie in Ihren Berufsalltag integrieren können.
- Die Seminarinhalte sind für den Transfer in konkrete Arbeitssituationen und für Multiplikatoren, die sie im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit weitergeben können, geeignet.

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 Allgäuseminarhaus, 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 Merazhofen. 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“. 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.

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.

