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

Stark und beweglich im (Berufs-)Alltag
Yoga für Rücken, Haltung und innere Balance

Ganzheitliche Rückengesundheit durch Yoga - für alle Berufs- und Lebensbereiche

Bildungsurlaub/Bildungszeit

Rückenbeschwerden und stressbedingte Verspannungen gehören zu den häufigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeit – quer durch alle Berufsgruppen. Dieses Seminar verbindet die ganzheitliche Praxis des Hatha Yoga mit einem fundierten Verständnis für körpergerechtes Verhalten und selbstwirksame Gesundheitsvorsorge in sämtlichen Arbeits- und Lebenskontexten.
Yoga ist eine jahrtausendealte Praxis aus Indien, die Körper, Geist und Atem in Einklang bringt. Heute wird Yoga weltweit geschätzt - als Weg zu mehr Beweglichkeit, Achtsamkeit und innerer Balance. Die Verbindung von Körperarbeit, bewusster Atmung und Entspannung stärkt Resilienz und Gesundheit und hilft, berufliche wie private Herausforderungen mit mehr Klarheit zu meistern.
Im Zentrum des Seminars stehen gezielte Körperübungen zur Kräftigung und Mobilisierung des Rückens, theoretische Impulse zur Haltung, Ergonomie und Stressbewältigung sowie erfahrungsorientierte Praxis zur Förderung der Achtsamkeit. Die Teilnehmenden reflektieren ihre eigenen Arbeits- und Lebensgewohnheiten, tauschen sich in der Gruppe aus und entwickeln im begleiteten Prozess neue Handlungsmöglichkeiten für ihren Alltag. Vielfältige praktische Übungen vertiefen das Verständnis der theoretischen Inhalte und ermöglichen direkte Umsetzung.
Ein besonderes Augenmerk liegt auf der persönlichen Vertiefung: die Teilnehmenden werden dazu angeleitet, einen individuell passenden Übungsplan für sich zu entwickeln, orientiert an ihren Bedürfnissen in allen Arbeits- und Lebensbereichen. So wird ein nachhaltiger Transfer der erlernten Inhalte in den Alltag gefördert und die Grundlage für eine langfristige Stärkung von Gesundheit, Wohlbefinden und Selbstfürsorge gelegt.
Gesunde und ausgeglichene Mitarbeitende sind ausschlaggebend für die Personalstruktur in erfolgreichen Unternehmen. Um bei allen Herausforderungen gesund zu bleiben und sich im Gleichgewicht zu halten, benötigt es geschultes und trainiertes Bewusstsein sowie die persönlich passenden Kompetenzen und Strategien. Im Hatha Yoga werden Jahrhunderte alte Traditionen und fernöstliches Harmoniebedürfnis mit westlicher Dynamik verbunden. Körper und Atmung werden zu einem dynamischen-meditativen Bewegungsablauf verbunden und wecken eine neue und intensive Körperwahrnehmung.

Das Seminar verfolgt einen ganzheitlichen, praxisnahen Lernansatz und richtet sich an Erwachsene in allen Berufs- und Lebenskontexten. Vorkenntnisse im Yoga sind explizit nicht nötig. Die methodische Gestaltung verbindet theoretisches Wissen über Anatomie, Haltung, Rückengesundheit und Ergonomie mit gezielten praktischen Yogaübungen zur Mobilisierung, Kräftigung und Entlastung des Rückens.

Seminarnummer:	838927
Seminartermin:	24.10. – 29.10.2027
Seminardauer:	Sonntag 18.00 Uhr – Freitag 13.00 Uhr
Ort:	Neckarzimmern
Preise:	1.195 € inkl. Ü/VP im DZ od. EZ
	1.1395 € für Einrichtungen / Firmen

Es stehen nur begrenzt reine Einzelzimmer zur Verfügung. Nutzt man ein Doppelzimmer als Einzelzimmer (DZ als EZ) so beträgt der Zuschlag 100 € insgesamt.

Dozentin: **Meike Mende**

Meike Mende (Jahrgang 1971) hat ihren beruflichen Ursprung in der Fliegerei und hat 2015 ihre Grundausbildung zur Hatha Yogalehrerin abgeschlossen. Seitdem bildet sie sich ständig weiter, vor allem in den Bereichen Hatha Flow, Yin, Yoga für den Rücken, Rücken Reha und Hormonyoga.

Im Rahmen ihres Hauptberufes als Flugbegleiterin besucht sie sehr gerne auch Yogastudios im Ausland und ihre gesammelten Erfahrungen fließen in ihren Unterricht mit ein: dynamische Flows zur Kräftigung wechseln mit sanften Yoga Einheiten, immer begleitet von Pranayama (Atemübungen) und Achtsamkeit.

In ihrer Heimatstadt Heidelberg unterrichtet sie freiberuflich in einem Yogastudio und gibt private Stunden. Im Sommer ist sie Teil des “Neckar Yoga”, wo sie ehrenamtlich am Neckarstrand im Wechsel mit anderen YogalehrerInnen leichte Yoga Flows anbietet.

Homepage: www.meike-yogalove.de

Minimale Teilnehmendenzahl: 10
Maximale Teilnehmendenzahl: 14

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung und Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.



Die Dozentin Meike Mende

Lernziele

Die Teilnehmenden …

- verstehen grundlegende anatomische und funktionelle Zusammenhänge des Muskel- und Skelettsystems, insbesondere der Wirbelsäule,
- erkennen ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster sowie deren Auswirkungen auf Rücken und Allgemeinbefinden,
- lernen einfache, aber wirkungsvolle Yogaübungen zur Stärkung, Dehnung und Entlastung des Rückens kennen,
- verbessern ihre Körperwahrnehmung, insbesondere in Bezug auf Haltung, Belastung und Entspannung,
- entwickeln ein differenzierteres Bewusstsein für rückengerechtes Verhalten im (Berufs-)Alltag,
- reflektieren ihre individuellen Belastungen und Gesundheitsgewohnheiten,
- tauschen sich mit anderen Teilnehmenden aus und lernen voneinander im Gruppenprozess,
- setzen sich mit präventiven Strategien zur Rückengesundheit auseinander,
- erstellen einen individuell angepassten Übungsplan zur langfristigen Integration von Yoga- und Haltungsübungen in den Alltag

Seminarinhalte

Dieses Seminar bietet praxisnahe Lernmethoden und Übungsstunden, die einen idealen Transfer und Integration des Gelernten ermöglichen:

- In Chancen denken, belastbar und gelassen sein sowie flexibel und emotional stabil
- Meditation in Bewegung und Stille zur Entwicklung von Präsenz, Bewusstheit und Klarheit
- Einblick in Geschichte und Philosophie: Was umfasst eigentlich Yoga? Grundlagen des 8-gliedrigen Pfads zur Anwendung aller Aspekte aus der Yogalehre im modernen Alltag
- Yoga im Alltag – Asanas zur Stärkung der eigenen Körperwahrnehmung und Sensibilität gegenüber der inneren Haltung und Einstellung

Seminarziele

- **Im beruflichen Kontext:** Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen sowie für Arbeitnehmende in (angehend) leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Individuell:** Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit sowie der sozialen Kompetenz in Beruf und Alltag, Förderung von körperlicher und mentaler Stabilität und Flexibilität, Gelassenheit, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Selbstmanagementkompetenz, Verbesserung von Konzentration und Wahrnehmung, innere Ausgeglichenheit, Erkennung und Bewältigung von mental belastenden Situationen, Steigerung der Belastbarkeit und Effizienz durch effektiven Umgang mit sich selbst und anderen Menschen, vertiefte Auseinandersetzung mit Yogaübungen und Meditationstechniken und deren Transfer in den eigenen Alltag



Kontakt zum Haus:
Hotel Burg Hornberg
Burg Hornberg 2
74865 Neckarzimmern
Tel. 06261-92460



Übernachtung/Verpflegung

Freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit in Ihrem Seminarhotel Burg Hornberg in der historischen Burg Hornbeck in Neckarzimmern. Von hier aus haben Sie eine herrliche Aussicht

auf das malerische Neckartal und die umliegenden Weinberge. Herrliche Wanderwege verlaufen direkt an der Burg und laden zu einem Ausflug in die Umgebung ein.

In den historischen Gemäuern erwarten Sie hübsch eingerichtete, elegante Zimmer mit eigenem Bad und WC, die gegen einen Zuschlag zur Einzelbelegung angeboten werden.
Im Seminarpreis enthalten ist Vollpension, die Ihnen in dem wunderschönen Panorama-Restaurant mit weitem Blick über das Neckartal und den romantischen Burghof angeboten wird.
Vegetarische Alternativen werden stets angeboten.
Weitere Wünsche wir vegane Verpflegung oder Unverträglichkeiten, geben Sie bitte bei Buchung an.

Hunde sind im Hotel sehr gerne gesehen und überall auf dem Tagungsgelände, im Hotel und im Restaurant erlaubt, solange sie gut verträglich sind. Bitte denken Sie daran, dass jegliches Hundezubehör wie Decken, Näpfe, Futter etc. von den Hundebesitzern selbst mitzubringen ist. Es kann vom Hotel nicht zur Verfügung gestellt werden.
Die Zusatzgebühr für die Endreinigung ist im Seminarpreis enthalten.

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 Reise-Rücktrittsversicherung.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.