

## Yin Yoga in Frühling und Sommer: Gelassenheit und Energie tanken mit den Elementen und TCM

### Bildungsurlaub / Bildungszeit

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, einen Einblick in die Kraft des Yin-Yoga und der TCM (traditionelle chinesische Medizin) zu erlangen, der dabei unterstützt, im Berufsalltag gelassen, resilient und positiv mit Herausforderungen umzugehen.

Die Teilnehmenden werden in diesem Seminar verschiedene Methoden aus den Bereichen Yoga, TCM und Achtsamkeit kennenlernen, die dabei helfen, Körper und Geist in Entspannung zu bringen und wieder miteinander zu verbinden. Dies ist eine wertvolle Ressource im (Berufs-)Alltag, um den vielfältigen Anforderungen unserer Zeit mit mehr Gelassenheit und Akzeptanz zu begegnen.

Als Besonderheit werden wir uns vor allem der TCM und die den Jahreszeiten Frühling und Sommer entsprechenden Elementen widmen. Wir werden uns mit den Qualitäten der Elemente Holz, Erde und Feuer auseinandersetzen und lernen, diese in unserem Berufsalltag zu nutzen. Ziel des Seminars ist es, den Teilnehmenden Methoden zu vermitteln, um im Leben bewusst eine Kraftquelle zu finden und diese in den Berufsalltag integrieren zu können.

Bewegung, Meditation und Entspannung sorgen für einen körperlichen und geistigen Ausgleich und verbessern aktiv die Gesundheit. Die in den Übungseinheiten vermittelten Methoden und Techniken ermöglichen die eigenständige Ausübung von Yoga, Atemarbeit, Meditation und Akupressur über das Seminar hinaus.

Im Yin Yoga wird ganz bewusst das aktive Loslassen geübt sowie das längere Verweilen in den Positionen. Dies hat positive Auswirkungen auf die körperliche Flexibilität und hilft, eine positive Geisteshaltung zu entwickeln. Methoden der Entspannungs-, Atem- und Stille-Arbeit unterstützen uns, dem Berufsalltag mit mehr Achtsamkeit zu begegnen.

#### Seminarinhalte

Übungsstunden und praxisnahe Vorträge ermöglichen eine eigenständige Anwendung und die Integration des Erlernten in den beruflichen Alltag:

- Praxis Tools: belebende und erdende Praxiseinheiten, Ausgleich von Yin und Yang, Akupressur, Atemarbeit, Achtsamkeit, Meditation, Bodyscan/Yoga Nidra zur Tiefenentspannung
- Theorie: Elementzyklus in der TCM, Prinzipien von Erde, Holz und Feuer, Grundprinzipien des Daoismus, Meridian-Theorie und Akupressur, die Säulen der TCM, die Organuhr, TCM-Tipps für den Alltag Anwendungsmöglichkeiten in Alltag und Beruf
- Verbesserung der körperlichen und mentalen Kompetenz
- Das Erleben innerer Ruhe und Zentrierung

<b>Seminarnummer:</b>	839125
<b>Termin:</b>	11.05.2025 – 16.05.2025
<b>Seminardauer:</b>	So, 18.00 Uhr – Fr, 14.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Allgäuseminarhaus, Leutkirch im Allgäu
<b>Preis:</b>	795,00 € inkl. Ü/VP im DZ o. D/WC EZ-Zuschlag 50,00 € insgesamt 995,00 € für Firmen/ Einrichtungen
<b>Dozentin:</b>	Simona Weichert
<p>Simona Weichert: (Dipl.Päd., 1977), Lehrerin für Yoga, Meditation und MBSR (mindful based stress reduction nach J. Kabat Zinn), Stressmanagement-Trainerin und Business-Coach. Sie unterrichtet seit 2015 verschiedene Kurse sowie Aus- und Fortbildungen speziell 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 Kinderyogalehrer-Ausbildungen an. Kontinuierliche Aus- und Weiterbildungen in Yin und therapeutisch-restorativem Yoga, Hatha und Vinyasa, sowie Yoga Philosophie und Sound Healing ergänzen und beeinflussen heute maßgeblich ihre Art, einen ganzheitlichen und heilsamen Yoga zu unterrichten. Ergänzt durch eine Yogatherapie-Ausbildung geht es ihr vor allem um ganzheitliche Gesundheit, Resilienz und individuelles Wachstum.</p>	
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10 – 15
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen in digitaler Form, Versicherungen. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.

Die Dozentin

Simona Weichert



## 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, höhere Leistungsfähigkeit mit geringerem Energieeinsatz, Selbstwirksamkeit, Erlangung von Sammlung und stiller Betrachtung zur Förderung von Präsenz, Ruhe und Frieden.

## Teilnahmevoraussetzungen

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.

## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen und endet am Freitag um ca. 13.45 Uhr mit dem Mittagessen.

## Übernachtung/Verpflegung

Das Allgäuser Seminarhaus, 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](http://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 berechnet das Seminarhaus eine zusätzliche Gebühr 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](http://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 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.

