

Persönlichkeit und Beruf



Die Anforderungen und Ansprüche an die eigene Person steigen in der modernen Gesellschaft zunehmend. Umso wichtiger ist es, innere Stärke zu bewahren und zu entfalten.

Wir bieten Seminare, die diese Kenntnisse und Fähigkeiten vermitteln, sei es für Sie selbst, oder zur Weitergabe an Dritte.

Neu (Auswahl):

- Life-Domain-Balance – Kompetenzaufbau durch Astanga-Yoga
- Im Rhythmus sein – Work-Life-Blending mit Ayurveda-Yoga
- Pilates für Fortgeschrittene – Haltung aufbauen, Klarheit gewinnen
- Die Fünf Elemente – natürliche Ressourcen gegen Stress
- Vertiefungsseminare: Qi Gong – Franklin® – Body-Mind Centering®
- Kraft und Stille – meditatives Bogenschießen
- Achtsames Selbstmitgefühl
- Liebe und Sein

Iyengar®-Yoga und Ayurveda

Stärkung persönlicher Ressourcen im Beruf durch Iyengar®-Yoga und Ayurveda, mit ayurvedischer Verpflegung

In diesem Basis-Seminar beschäftigen Sie sich mit der Praxis und den Grundlagen der komplexen Wissenschaften des Iyengar®-Yoga und Ayurveda. Beide Wissenschaften beziehen sich auf dieselbe spirituelle Quelle (Die Veden). In beiden Traditionen geht es um körperliche, geistige und seelische Ganzheit. Eine besondere Rolle spielen dabei die Erforschung der individuellen Konstitution (nach den drei Doshas Vata, Pitta und Kapha) und die damit verbundenen Ernährungs- und Verhaltensempfehlungen.

Das Seminar vermittelt einen fundierten und strukturierten Aufbau der Iyengar®-Yogapositionen (Asanas). Der Einblick in die Theorie der Ayurvedischen Typenlehre und Praxis des Iyengar®-Yoga möchte Sie zur Anwendung auf und in Ihrem (Berufs-)Alltag motivieren. Iyengar®-Yogakenntnisse sind von Vorteil, jedoch nicht erforderlich.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Ute Weltheroth

Mo. 26.02. – Fr. 02.03.18	Steinfurt	Nr. 831318
---------------------------	-----------	------------

685,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt
775,- € für Einrichtungen / Firmen

Iyengar®-Yoga und Ayurveda (Aufbaumodul I)

Stärkung persönlicher Ressourcen im Beruf durch Iyengar®-Yoga und Ayurveda, mit ayurvedischer Verpflegung

In diesem Aufbau-Seminar beschäftigen Sie sich intensiv mit der Praxis und den Grundlagen der komplexen Wissenschaften des Iyengar®-Yoga und Ayurveda. Voraussetzung für die Teilnahme am Seminar ist die vorangegangene Teilnahme an mindestens einem Iyengar®-Yoga-Seminar bei Ute Weltheroth oder mindestens 1 Jahr Unterricht bei einem/einer Iyengar®-Yoga-Lehrer/in.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Ute Weltheroth

Mo. 08.10. – Fr. 12.10.18	Steinfurt	Nr. 832218
---------------------------	-----------	------------

685,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt
775,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub

Bitte prüfen Sie bei Ihrer Anmeldung, ob eine Anerkennung für das Bundesland vorliegt, in dem Sie arbeiten. Wenn nicht, so benachrichtigen Sie uns bitte zeitnah.

Eigene Potenziale erkennen durch Iyengar®-Yoga

Basisseminar

Iyengar®-Yoga nutzt die physische Realität des Körpers, um geistige und seelische Prozesse zu verstehen. Der Anspruch auf äußerste Präzision in der Ausführung der Positionen/Asanas schult eine neue Körper-Intelligenz und Konzentrationsfähigkeit und die Fähigkeit, diese aufrechtzuerhalten. Die regelmäßige Übung von Iyengar®-Yoga unterstützt Sie darin, innerlich zu wachsen und zu unterscheiden, was für Sie in konkreten Lebenssituationen sinnvoll und produktiv ist und was Sie hinter sich lassen sollen und wollen.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Ute Weltheroth

Mo. 03.12. – Fr. 07.12.18 | Kloster Steyl, Venlo (NL) | Nr. 832018

635,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 65,- € insgesamt
725,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Brandenburg, Hamburg, Thüringen
mit Ute Weltheroth

Mo. 04.06. – Fr. 08.06.18 | Krummendeich | Nr. 832518

385,- € zzgl. Ü/VP (276,- € bis 380,- € je nach Zimmerkategorie)
475,- € für Einrichtungen / Firmen

Soziale Kompetenz durch Iyengar®-Yoga und Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck (Aufbaumodul I)

„Sprich – damit ich Dich sehe.“ (Sokrates)

Im Yoga hat sich die Idee vom Eins-Sein weit verbreitet. Aber wie kann ein Transfer von der Yogamatte in den (beruflichen) Alltag realistisch aussehen? Wie sieht gelebte, authentische Gemeinschaft aus? Gemeinschaft steht für ein Netz von Beziehungen, in das jedes Individuum einbezogen ist, in dem es handelt und lebt. Teams im Beruf, freiwillige Vereinigungen, Netzwerke, Vereine sind einige Beispiele für Gemeinschaften, deren Mitglieder aber oft weit verstreut und/oder oft ohne wirkliche Beziehung zueinander leben.

Als Aufbaukurs bildet dieses Seminar die Fortsetzung der Iyengar®-Yoga Basis-Seminare des LIW.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Ute Weltheroth

So. 16.09. – Fr. 21.09.18 | Leutkirch, Allgäu | Nr. 832118

725,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt
795,- € für Einrichtungen / Firmen



Neue Energie im Beruf durch Iyengar®-Yoga

Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz

Die Strapazen des modernen Lebens und Berufsalltags führen häufig zur Vernachlässigung des Körpers und können so körperliche Schmerzen und seelische Leiden verursachen. Yoga bedeutet Integration, Zusammenführung. Iyengar®-Yoga nutzt die physische Realität, um geistige und seelische Prozesse zu verstehen. Eine regelmäßige Übungspraxis schenkt körperliche Gesundheit und Vitalität, einen wachen, klaren Geist, Weisheit und emotionale Stabilität. Die Fähigkeit, Alltagsstress früher wahrzunehmen und dementsprechend anders damit umzugehen, wird gestärkt.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Ute Welteroth

So. 08.04. – Fr. 13.04.18

List, Sylt

Nr. 832418

775,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt

865,- € für Einrichtungen / Firmen

Neue Energie im Beruf durch Iyengar®-Yoga (Aufbaumodul I)

Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz

Yoga bedeutet Integration und hilft, die seelische und körperliche Ebene wieder in Verbindung zu bringen, um ein Gefühl innerer und äußerer Ausgeglichenheit herzustellen. Als Aufbaukurs Modul 1 bildet dieses Seminar die Fortsetzung der Iyengar®-Yoga Anfängerkurse des LIW. Die Ausführung bereits bekannter Asanas sowie der Einblick in die Theorie des Iyengar®-Yoga und seine Anwendung auf Ihren (beruflichen) Alltag werden vertieft.

Bildungsurlaub außer in Bremen, Hamburg, Thüringen
mit Ute Welteroth

Mo. 12.11. – Fr. 16.11.18

Kloster Steyl, Venlo (NL)

Nr. 832318

635,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 65,- € insgesamt

725,- € für Einrichtungen / Firmen

Für den Berufsalltag auftanken mit Entspannung, Yoga und Meditation

Sie werden in diesem Seminar verschiedene Methoden aus Yoga und Meditation sowie verschiedene Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen kennenlernen, die dabei helfen, das Denken und den Körper in eine entspannte Haltung zu bringen. Dies kann als Ressource im Berufsalltag hilfreich sein, um den vielfältigen Anforderungen unserer Zeit mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu begegnen.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Madhura Michael Fichtler und Subhadra Gabriele Pohly

Mo. 19.03. – Fr. 23.03.18	Kloster Springiersbach	Nr. 831818
---------------------------	------------------------	------------

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt
685,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 25.06. – Fr. 29.06.18	Köln, Severinsviertel	Nr. 830718
---------------------------	-----------------------	------------

295,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung
385,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 05.11. – Fr. 09.11.18	Kloster Springiersbach	Nr. 834118
---------------------------	------------------------	------------

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt
685,- € für Einrichtungen / Firmen

Erfolgreich im Beruf durch Yoga, Meditation und Entspannung

Yoga und Meditation sind eine ideale Kombination und ein ganzheitlicher Weg, die Anforderungen des leistungsorientierten Berufsalltags zu meistern. Die positive Auswirkung von Yoga und Meditation auf die menschliche Gesundheit wurde durch zahlreiche Studien belegt. Sie lernen in diesem Seminar die Grundlagen des Yogas und der Meditation kennen, zwei der wirksamsten Methoden gegen Stress, Energiemangel und das Burnout-Syndrom. Die Inhalte können Sie sowohl in Ihrer beruflichen Praxis wie auch im Alltagsleben integrieren.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Madhura Michael Fichtler und Subhadra Gabriele Pohly

Mo. 04.06. – Fr. 08.06.18	Käbschütztal bei Dresden	Nr. 830918
---------------------------	--------------------------	------------

665,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt
755,- € für Einrichtungen / Firmen

Detaillierte Informationen

Zu jedem Seminar senden wir Ihnen gern weiterführende Informationen zu. Sie finden diese auch auf unserer Homepage www.liw-ev.de.

Erfolgreich im Beruf durch Yoga, Meditation und Entspannung

Yoga für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Jeder Mensch hat eine eigene Zielvorstellung davon, was es heißt, erfolgreich zu sein. Durch Ihr Handeln sorgen Sie dafür, dass Ihr Leben ein Erfolg wird. Ihre Handlungsfähigkeit ist jedoch abhängig von Ihrer Energie, und die Effektivität Ihrer Handlungen ist abhängig vom Grad an Bewusstheit, mit dem Sie die Dinge tun, die Sie zum



Ziel führen sollen. Yoga gibt Ihnen eine praktische Methode an die Hand, um nachhaltig Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu verbessern, die Bewusstheit im Alltag zu steigern und einem Energiemangel entgegenzuwirken.

Sie üben leicht umsetzbare Methoden aus dem Yoga, die zeigen, wie sich Effektivität und Belastungsfähigkeit, aber auch Freude im beruflichen und privaten Alltag steigern lassen.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Madhura Michael Fichtler und Subhadra Gabriele Pohly

Mo. 09.07. – Fr. 13.07.18

Kloster Springiersbach

Nr. 831918

Mo. 20.08. – Fr. 24.08.18

Kloster Springiersbach

Nr. 835218

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt

685,- € für Einrichtungen / Firmen

Mit Yoga und Meditation heraus aus der Stress-Spirale

Yoga und Meditation sind eine ideale Kombination und ein ganzheitlicher Weg, die Anforderungen des leistungsorientierten Berufsalltags zu meistern. Durch die intensive Arbeit mit Körper, Atmung und Geist können Sie in Ihr Gleichgewicht finden und innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist entwickeln. Das Seminar bietet eine praxisnahe Lernmethode mit Übungseinheiten, die die eigenständige Ausübung von Yoga und Meditation sowie die Anwendung und Weitergabe der Inhalte im beruflichen Kontext ermöglichen.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Madhura Michael Fichtler und Subhadra Gabriele Pohly

Mo. 16.04. – Fr. 20.04.18	Einbeck	Nr. 833818
---------------------------	---------	------------

Mo. 30.07. – Fr. 03.08.18	Einbeck	Nr. 833718
---------------------------	---------	------------

635,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt
725,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 19.11. – Fr. 23.11.18	Kloster Springiersbach	Nr. 839918
---------------------------	------------------------	------------

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt
685,- € für Einrichtungen / Firmen

Stärkung von Resilienz im Beruf durch Yoga und Meditation

In der heutigen Zeit sind die Anforderungen durch den Beruf und die Belastungen durch den Alltag hoch und können in kritischen Lebensphasen zu

Reaktionen wie Depressionen, Ängsten oder Burnout führen. Je höher diese Belastungen werden, umso wichtiger ist es, sich auf eigene Bewältigungsstrategien verlassen zu können. Sie lernen in diesem Seminar das Resilienzkonzept und Methoden aus dem Yoga kennen, die darin unterstützen können, aus einer geistigen Zentrierung und Achtsamkeit heraus die geistig-seelelische Widerstandsfähigkeit zu verbessern.



Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Subhadra Gabriele Pohly

Mo. 10.09. – Fr. 14.09.18	Schlangenbad-Bärstadt	Nr. 834918
---------------------------	-----------------------	------------

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt
785,- € für Einrichtungen / Firmen

Mehr Energie für den Berufsalltag durch Yoga, Meditation und die vier Elemente

Yoga und Meditation sind eine ideale Kombination und ein ganzheitlicher Weg, die Anforderungen des leistungsorientierten Berufsalltags zu meistern. Sie lernen in diesem Seminar die Grundlagen des Yogas und der Meditation kennen, zwei der wirksamsten Methoden gegen Stress, Energiemangel und das Burnout-Syndrom.



Als Besonderheit erhalten Sie einen Einblick in die Qualitäten der vier Elemente Erde, Feuer, Wasser und Luft. Den Elementen werden symbolhaft verschiedene Eigenschaften und Kräfte, die dem Körper innewohnen, zugeordnet. Diese Kräfte lassen sich nutzen, um ins innere Gleichgewicht zu kommen. Sie erfahren mehr zu diesen Zusammenhängen und dazu, wie sich diese im beruflichen und privaten Kontext umsetzen lassen.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Subhadra Gabriele Pohly

Mo. 05.02. – Fr. 09.02.18	Schlangenbad-Bärstadt	Nr. 831418
---------------------------	-----------------------	------------

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt
785,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 27.08. – Fr. 31.08.18	Bernried, Starnberger See	Nr. 830818
---------------------------	---------------------------	------------

655,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 48,- € insgesamt
745,- € für Einrichtungen / Firmen

Yoga und Meditation über die vier Elemente

Sie werden in diesem Tagesseminar verschiedene Methoden aus Yoga und Meditation sowie einige Achtsamkeitsübungen kennenlernen. Als Besonderheit erhalten Sie einen Einblick in die Qualitäten der vier Elemente Erde, Feuer, Wasser und Luft. Den Elementen werden symbolhaft verschiedene Eigenschaften und Kräfte, die dem Körper innewohnen, zugeordnet. Wenn Sie um die Kräfte der Elemente wissen, können Sie diese Kräfte nutzen, um zu Ihrem inneren Gleichgewicht zu kommen.

Eintägiges Seminar mit Subhadra Gabriele Pohly

Sa. 05.05.18	Köln, Severinsviertel	Nr. 831718
--------------	-----------------------	------------

95,- €
155,- € für Einrichtungen / Firmen

Mit Yin Yoga in die Entspannung eintauchen für mehr Energie im Berufsalltag

3-tägiges Basis-Seminar

Sie erhalten in diesem Seminar einen Einblick in das Yin Yoga, das darin unterstützen kann, im Berufsalltag aktiv, konstruktiv und positiv mit Herausforderungen umzugehen. Im Yin Yoga wird ganz bewusst das aktive Loslassen geübt sowie das längere Verweilen in den Yogapositionen. Dies hat wiederum seine positiven Auswirkungen auf die körperliche Flexibilität und hilft, eine positive Geisteshaltung zu entwickeln. Praxisnahe Lernmethoden und Übungsstunden ermöglichen eine eigenständige Anwendung und die Integration des Erlernten in den beruflichen Kontext.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Hessen, Thüringen
mit Subhadra Gabriele Pohly

Mo. 24.09. – Mi. 26.09.18	Köln, Severinsviertel	Nr. 831618
---------------------------	-----------------------	------------

195,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung
285,- € für Einrichtungen / Firmen

Mit Flow Yoga und Yin Yoga in die Balance von Körper und Geist, um den Anforderungen des Berufsalltags besser gerecht zu werden

Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, einen Eindruck von der Kraft zu gewinnen, die Flow Yoga und Yin Yoga in Ihnen wecken kann. Sie unterstützt Sie darin, im Berufsalltag aktiv, konstruktiv und positiv mit Herausforderungen umzugehen. Durch den Fluss der Bewegungseinheiten des Flow Yoga wird die Flexibilität des Geistes und Beweglichkeit des Körpers lebendig erfahrbar gemacht. So entstehen neue Blickwinkel und mehr Akzeptanz für die Umstände und Herausforderungen des Berufsalltags. Die Kombination von Flow Yoga und Yin Yoga gibt dem Körper die Impulse, Anspannung und Entspannung erfahrbar zu machen, und unterstützt darin, Aktivität und das Loslassen als Polarität des Lebensprozesses zu begreifen.

Praxisnahe Lernmethoden, Übungsstunden sowie didaktische Hilfestellungen ermöglichen eine eigenständige Anwendung und die Integration des Erlernten in den beruflichen Alltag.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Subhadra Gabriele Pohly

Mo. 14.05. – Fr. 18.05.18	Schlangenbad-Bärstadt	Nr. 830618
---------------------------	-----------------------	------------

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt
785,- € für Einrichtungen / Firmen

Gelassen und souverän im Berufsalltag – Stressmanagement und Burnout-Prävention

Kiss your stress goodbye – das effektive Stressmanagement- Programm mit der Unity-Training-Methode

Dauerstress im Beruf betrifft immer mehr Menschen. Sich zunehmend nicht mehr erholen zu können, bedeutet für jeden Einzelnen eine enorme Belastung. Das ganzheitliche Training nach der Unity-Training-Methode unterstützt Sie gezielt dabei, eine nachhaltige Stresskompetenz aufzubauen und durch effektive Regenerationstechniken zu neuer Energie zu finden. Das



Training beruht auf den neuesten Erkenntnissen der Neurologie und Stressforschung und umfasst die drei Teilbereiche Achtsamkeit, Yoga und Meditation.

Verstehen Sie die Mechanismen des Gehirns und des gesamten Organismus in Bezug auf Stress und erlernen Sie ein umfassendes, aber einfaches Programm, um selbstständig in jeder Situation die Kontrolle, Gelassenheit

und innere Balance zu bewahren. 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.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Florian Heinzmann

So. 28.01. – Fr. 02.02.18	Borkum	Nr. 838418
---------------------------	--------	------------

565,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 30,- € insgesamt
655,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 27.01. – Fr. 01.02.19	Borkum	Nr. 838419
---------------------------	--------	------------

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,50 € insgesamt
685,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Nicole Roewers

So. 15.04. – Fr. 20.04.18	List, Sylt	Nr. 838718
---------------------------	------------	------------

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt
785,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Bremen, Hamburg, NRW, Thüringen
mit Florian Heinzmann

Sa. 08.09. – Sa. 15.09.18	Cala Llombards, Mallorca	Nr. 833018
---------------------------	--------------------------	------------

875,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 70,- € insgesamt
945,- € für Einrichtungen / Firmen

Gelassenheit, Kraft und Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga und Meditation

Work-Life-Balance



Sie erlernen Techniken, die darauf ausgelegt und dazu geeignet sind, in den Berufsalltag integriert und in die Praxis umgesetzt zu werden. Asanas: Die Übungen der traditionellen Yoga-Körperstellungen kräftigen und dehnen die Muskeln, verhelfen dem Körper zu mehr Flexibilität und können etwa bei Rücken-, Nacken- oder Gelenksbeschwerden 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 und ganzheitlichen Verständnis des Menschseins und kann uns neue Räume für Sinn und Sein erschließen.

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

Bitte beachten: **am Seminarort Steinfurt mit ayurvedischer Verpflegung.**

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen mit Florian Heinzmann

Mo. 25.06. – Fr. 29.06.18

Steinfurt

Nr. 838218

605,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt

695,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 29.10. – Fr. 02.11.18

Schlangenbad-Bärstadt

Nr. 838318

665,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt

755,- € für Einrichtungen / Firmen

Mehr Gelassenheit und mentale Stärke im Beruf durch Yoga und Meditation

Work-Life-Balance für Yoga-Erfahrene

Yoga und Meditation, die ältesten systematisch beschriebenen Schulungswege für körperliche und geistige Gesundheit, gehören auch laut neuester Forschung zu den effektivsten Übungspraktiken zur Entspannung, Stressreduktion sowie für körperliche Fitness und innere Zufriedenheit. All dies sind wesentliche Voraussetzungen für Erfolg im beruflichen und privaten Leben.

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die bereits Erfahrung im Yoga und der Meditation besitzen oder am LIW-Bildungsurlaub „Gelassenheit, Kraft und Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga und Meditation“ teilgenommen haben.

Der Erfolg der Praxis hängt erwiesenermaßen mit ihrer Intensität und Dauer zusammen. Daher soll dieses Seminar eine Möglichkeit bieten, diese zu intensivieren und zu einer regelmäßigen körperlichen und mentalen Übungspraxis im Alltag zu gelangen.

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.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Florian Heinzmann

Mo. 12.03. – Fr. 16.03.18

Hofheim in Unterfranken

Nr. 838818

535,- € inkl. Ü/VP | Zuschläge auf Anfrage

625,- € für Einrichtungen / Firmen



Entspannung und Stresslösung durch Yoga

Yoga antwortet auf Stress, übermäßige Anspannung oder auf psychischen Schmerz mit sofortiger Wirkung: Es verbindet den Körper mit dem Geist, lässt ein Gleichgewicht zwischen innen und außen entstehen



und bereitet so den Boden für mehr emotionale Stabilität im (beruflichen) Alltag, unabhängig von Alter oder körperlicher Veranlagung.

Eine Auswahl an Techniken aus dem Schatz der Yoga-Übungen (Asanas), der Atemübungen (Pranayama) und Meditation (Dharana) bereiten darauf vor, dem Berufsalltag gelassener begegnen zu können. Ein sorgsamer Umgang mit Gefühlen, Befindlichkeiten, Möglichkeiten und Grenzen sorgt für mehr Zufriedenheit und Lebendigkeit im Alltag. Die Techniken können individuell auf die Lebens- und Arbeitsgewohnheiten abgestimmt werden und eignen sich zur Weitergabe im beruflichen Kontext.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Huberta von Gneisenau

So. 11.02. – Fr. 16.02.18	Bernried, Stamberger See	Nr. 837018
---------------------------	--------------------------	------------

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt
785,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 25.03. – Fr. 30.03.18	Leutkirch, Allgäu	Nr. 831118
---------------------------	-------------------	------------

645,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt
625,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Bremen, Hamburg, NRW, Thüringen
mit Huberta von Gneisenau

So. 27.05. – Sa. 02.06.18	Sand in Taufers, Südtirol	Nr. 831018
---------------------------	---------------------------	------------

795,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag auf Anfrage
855,- € für Einrichtungen / Firmen

Empowerment durch Yoga – konzentriert und verantwortungsvoll im Beruf

Bildungsurlaub für Teilnehmende mit Yoga-Erfahrung

Auf Basis körperlicher Beweglichkeit und Gesundheit liegt die Essenz aller Praktiken des Yoga darin, den Geist zu erreichen und ihn durch Übung in ein Stadium von innerem Frieden zu bringen. Für den Berufsalltag ist das ein großes Plus, da Sie durch achtsames meditatives Gewahrsein in diesem Seminar lernen, die Geschwindigkeit in Ihrem Körper und Ihrem Alltag zu drosseln und sich innerer Entspannung zu öffnen, hin zur Qualität des Momentes und damit zu einem fokussierten Krafteinsatz. Yoga kann Sie darin unterstützen, in Beruf und Alltag anstehende Prozesse selbstverantwortlich und professionell zu steuern und auch schwierigen Situationen mit mehr Gelassenheit und Ruhe zu begegnen.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Huberta von Gneisenau

So. 02.09. – Fr. 07.09.18	Schlangenbad-Bärstadt	Nr. 831218
---------------------------	-----------------------	------------

765,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt
845,- € für Einrichtungen / Firmen

Life-Domain-Balance in der digitalen Arbeitswelt – Kompetenzaufbau durch Astanga-Yoga

Durchlässige Grenzen der digitalisierten Arbeitswelt führen häufig zu Vermischungen von Anforderungen aus dem Berufsleben und den privaten Bereichen. Um bei diesen neuen oder trotz dieser neuen Herausforderungen gesund zu bleiben und sich im Gleichgewicht zu halten, benötigen Sie besondere Kompetenzen und vielleicht neue bewusste Strategien. Anhand der Astanga-Yoga-Praxis erfahren und erforschen Sie, wie Stabilität und Leichtigkeit auf der körperlichen Ebene Einfluss auf die geistige Balance haben können. Sie praktizieren – weitgehend frei von digitalen Einflüssen – Yoga-Körperübungen und Atemübungen aus einer Jahrhunderte alten Tradition, um in einen balancierten inneren Zustand zu kommen. Hier spüren Sie, wie aus der gleichmäßig tiefen Atmung und der Bewegung des Körpers ein Zustand der Meditation geschaffen werden kann. Aus diesem Wissen und der unmittelbaren Erfahrung leiten Sie individuelle Strategien ab, die für den Alltag mit täglichen digitalen Anforderungen hilfreich sein können.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Ulrike Wörrle

So. 08.04. – Fr. 13.04.18	Bernried, Starnberger See	Nr. 828918
---------------------------	---------------------------	------------

So. 16.09. – Fr. 21.09.18	Bernried, Starnberger See	Nr. 829018
---------------------------	---------------------------	------------

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt
785,- € für Einrichtungen / Firmen



Im Rhythmus sein – Work-Life-Blending mit Ayurveda-Yoga

Wiederkehrende, rhythmische Abläufe in Beruf und Alltag begleiten das Leben und geben ihm Stabilität und Struktur. Gleichwohl werden sie manchmal als stressig empfunden und als etwas, das (zu viel?) Einsatz für das Aufrechterhalten selbiger abverlangt. Wie also passend umgehen mit rhythmischen Strukturen, um im Flow statt in der Erschöpfung zu sein?

Rhythmus ist einerseits vorgegeben und ist andererseits gestaltbar. Sie nehmen direkt oder indirekt Einfluss. Die Ambivalenz, einerseits gegebene Rhythmen aufzunehmen und in den Fluss der Aktivität hinein zu entspannen und andererseits sinnvolle Rhythmen aufzubauen, zu gestalten und sie entspannt im Alltag zu aktivieren, fordert adäquates Wissen, Verstehen und Umsetzen.

Dieses Wissen von Gestaltung, Regulierung und Stabilisierung von Rhythmen stellen einerseits Kulturentwicklungen wie die Musik und andererseits Ayurveda-Yoga zur Verfügung.

Aus beiden Gebieten werden adäquates Wissen und Praxis vermittelt, um Rhythmen brauchbar und angenehm zu gestalten: Yogapraxis mit dem Fokus, rhythmische Abläufe frei von Behinderungen zu gestalten und unseren Körper auf verschiedenen Rhythmusebenen als Instrument zu erfahren ist ebenso Inhalt wie theoretische und praktische Einheiten zu verschiedenen rhythmischen Prozessen und deren Gestaltung.

Bildungsurlaub außer in Bremen, Hamburg, NRW, Thüringen
mit Ulrike Sylvia Beer

Sa. 02.06. – Sa. 09.06.18 | Cala Llombards, Mallorca | Nr. 825518

855,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 70,- € insgesamt
895,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Ulrike Sylvia Beer

So. 04.11. – Fr. 09.11.18 | Hofheim in Unterfranken | Nr. 825618

615,- € inkl. Ü/VP | Zuschläge auf Anfrage
695,- € für Einrichtungen / Firmen

Haltung aufbauen und Stress abbauen mit Yoga und Achtsamkeit

Stress ist eine Begleiterscheinung des modernen Alltags. Dabei hat er einerseits objektive Ursachen als Auslöser, vielmehr ist er aber Ausdruck eines persönlichen Erlebens. Der äußere wird durch den inneren Druck oft unnötig potenziert, was zu Erschöpfung durch Überlastung des Nervensystems und letztlich zu Burnout führen kann.

Yoga hilft bei regelmäßiger Praxis, das mentale und physische System zu stärken und dabei Ängste, Depressionen und muskuläre Spannungen zu reduzieren. Yoga mit seiner einzigartigen Verbindung von Körperhaltungen, Atemübungen, Meditation und Entspannungsmethoden bringt einen gesundheitsfördernden Ausgleich. Die erlernten Methoden ermöglichen die Integration von Yoga und Meditation in den Alltag über das Seminar hinaus und eignen sich zur Weitergabe im beruflichen Kontext.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Daniel Eichler

So. 22.04. – Fr. 27.04.18

Käbschütztal bei Dresden

Nr. 837418

665,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt

755,- € für Einrichtungen / Firmen

Stabilität und innere Balance durch Pilates und Yoga

Pilates bietet ein ganzheitliches Körpertraining, das sowohl an Körperausrichtung, Kraft und Beweglichkeit arbeitet. Damit verbunden wird auch die Atmung und Körperwahrnehmung verbessert.

Vor allem die tiefliegende Muskulatur wird gestärkt und so eine gesunde, aufrechte Haltung und eine aktive Kontrolle von Alltagsbewegungen ermöglicht.

In Kombination mit Körperhaltungen, Atemübungen, Meditation und Entspannungsmethoden aus dem Yoga sorgen die Übungseinheiten für einen mentalen und körperlichen Ausgleich.

Die erlernten Methoden ermöglichen die Integration von Yoga und Meditation in den Alltag über das Seminar hinaus und sind zur Weitergabe im beruflichen Kontext geeignet. Sie bekommen Werkzeuge an die Hand, die es ermöglichen, einen Ruhepol im Leben zu kreieren und im Alltag zu integrieren.



Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Daniel Eichler

Mo. 15.10. – Fr. 19.10.18

Einbeck

Nr. 836918

575,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt

665,- € für Einrichtungen / Firmen

Zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit mit Yoga und Pilates

In diesem Seminar erlernen Sie eine Verbindung aus Pilates und Yoga. 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 ebenfalls zur Stärkung der inneren und äußeren Haltung bei. Sie steigern die Qualität der Achtsamkeit in Beruf und Alltag. Überflüssige Spannungen können sich lösen. Es entsteht ein Zustand, in dem Sie sich klar und kraftvoll, ruhig und leicht fühlen.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Anette Nitsche

So. 27.05. – Fr. 01.06.18 | Kloster Kostenz, Perasdorf | Nr. 839118

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 10,- € insgesamt
785,- € für Einrichtungen / Firmen

Zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit mit Yoga und Pilates – Vertiefungsseminar

In diesem Aufbauseminar vertiefen Sie Ihre Erfahrungen und Kenntnisse aus dem Basisseminar. Es setzt Grundkenntnisse in Pilates und Yoga voraus. Eine Teilnahme ist auch möglich, wenn Sie Ihre Vorkenntnisse anderweitig sammeln konnten.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Anette Nitsche

So. 09.09. – Fr. 14.09.18 | Leutkirch, Allgäu | Nr. 838518

615,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt
695,- € für Einrichtungen / Firmen





Work-Life-Balance durch Yoga, Pilates und Entspannungstechniken

Für mehr Gelassenheit im Berufsalltag

Yoga, Pilates und Entspannungsmethoden sprechen Körper, Geist und Seele gleichermaßen an. Allein die Konzentration auf Bewegungsfluss und Atmung hat meditativen Charakter, denn der Geist verweilt im Augenblick des Geschehens. Physisch wird der Körper aufgerichtet, gestärkt und gedehnt.

Der Erfinder der Pilates-Methode, Joseph Hubertus Pilates, hatte in sein Konzept Yoga-Elemente integriert, sodass in der Trainingskombination Yoga und Pilates harmonisch ineinanderfließen. Die präzise ausgeführten Übungen werden seit Jahrzehnten weltweit auch von Ärzten und Physiotherapeuten vermittelt und empfohlen.

Yoga als Bestandteil des Ayurveda, der Wissenschaft vom Leben, bietet in seiner etwa 5000 Jahre alten Philosophie weit mehr als nur Körperhaltungen: die Lehre vom klaren, ruhigen Geist und der Fähigkeit, sich ohne Anstrengung im Fluss des Lebens treiben zu lassen.

Anerkannte Entspannungsmethoden wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung eröffnen Ihnen neue Einsichten auf körperlicher und geistiger Ebene, die motivieren, die Methoden über den Bildungsurlaub hinaus anzuwenden bzw. im beruflichen Kontext weiterzugeben.

Bitte beachten: **am Seminarort Erzgebirge mit ayurvedischer Verpflegung.**

Bildungsurlaub außer in Bremen, Hamburg, NRW, Thüringen mit Kathleen Schwiese

So. 22.04. – Sa. 28.04.18 | Cefalù, Sizilien | Nr. 837918

825,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag auf Anfrage

895,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen mit Kathleen Schwiese

So. 07.10. – Fr. 12.10.18 | Neuhermsdorf/ Erzgebirge | Nr. 835318

595,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag auf Anfrage

675,- € für Einrichtungen / Firmen

Tai Chi und Qi Gong für Beruf und Alltag

Für Anfänger/-innen und leicht Fortgeschrittene

Tai Chi und Qi Gong sind Formen eines meditativen Bewegungs- und Gesundheitstrainings aus China. Das Übungskonzept ist auf eine leichte und praktikable Anwendung ausgerichtet. Sie erlernen durch Selbst-Entspannungsübungen die Fähigkeit, Ihre Kreativität, Konzentrationskraft und innere Ruhe zu stärken.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Udo Junghans

Mo. 09.04. – Fr. 13.04.18	Hellenthal, Eifel	Nr. 832718
---------------------------	-------------------	------------

605,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt
695,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Bremen, Hamburg, NRW, Thüringen
mit Udo Junghans

Sa. 12.05. – Sa. 19.05.18	Cala Llombards, Mallorca	Nr. 832918
---------------------------	--------------------------	------------

855,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 70,- € insgesamt
895,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Udo Junghans

Mo. 25.06. – Fr. 29.06.18	Hückeswagen	Nr. 833618
---------------------------	-------------	------------

565,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt
645,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Bremen, Hamburg, Thüringen
mit Udo Junghans

Sa. 14.07. – Fr. 20.07.18	Zeeland (NL)	Nr. 833318
---------------------------	--------------	------------

575,- € inkl. Ü | EZ-Zuschlag: 279,- € insgesamt
655,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Udo Junghans

Mo. 27.08. – Fr. 31.08.18	Hückeswagen	Nr. 834818
---------------------------	-------------	------------

565,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt
645,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Bremen, Hamburg, NRW, Thüringen
mit Udo Junghans

Sa. 15.09. – Sa. 22.09.18	Cala Llombards, Mallorca	Nr. 833218
---------------------------	--------------------------	------------

855,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 70,- € insgesamt
895,- € für Einrichtungen / Firmen

Tai Chi und Entspannung

Bildungsurlaub/ Präventionskurs

Tai Chi und Qi Gong sind Formen eines meditativen Bewegungs- und Gesundheitstrainings aus China. Es entspricht einer ganzheitlichen Lebensauffassung,



in der das persönliche Wachstum und die Selbstheilungskräfte des Menschen in Einheit mit der Natur gestärkt werden. Die Übungen werden vorwiegend mit weichen und fließenden Bewegungsabläufen ausgeführt und entwickeln eine größere innere Ruhe. Das Übungskonzept ist gut überschaubar und auf eine leichte und praktikable Anwendung ausgerichtet.

Bitte reisen Sie möglichst bis Dienstag 18.00 Uhr an.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Hessen, Thüringen mit Udo Junghans

Di. 13.11. – Fr. 16.11.18

Hellenthal, Eifel

Nr. 833118

475,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 30,- € insgesamt

555,- € für Einrichtungen / Firmen

Stress abbauen und das innere Gleichgewicht stärken mit Tai Chi und Qi Gong

Für Anfänger/-innen und leicht Fortgeschrittene

Unsere moderne Kultur und Arbeitswelt ist häufig an Strukturen gebunden, in denen die Aufrechterhaltung der Gesundheit und des seelischen Gleichgewichts ins Hintertreffen geraten. Anforderungen und Ansprüche im Außen erschweren den Zugang zu unserer inneren Mitte. Für die Regeneration und einen gesunden Umgang mit Belastungen ist dieser Bezugspunkt jedoch unabdingbar.

Tai Chi und Qi Gong sind alte chinesische Bewegungs-, Heil- und Meditationsformen, die in der modernen westlichen Gesundheitsversorgung ihren Platz gefunden haben. Sie bestehen aus weichen, runden Bewegungen, die in entspannter aufrechter Haltung ausgeführt werden.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen mit Udo Junghans

Mo. 05.03. – Fr. 09.03.18

Hückeswagen

Nr. 835118

Mo. 08.10. – Fr. 12.10.18

Hückeswagen

Nr. 837618

565,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt

645,- € für Einrichtungen / Firmen

Gesunde Balance im Beruf mit Tai Chi und Qi Gong

Schwerpunkt des Bildungsurlaubs wird sein, mit Hilfe von Tai Chi und Qi Gong die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu stabilisieren und zu verbessern. Tai Chi und Qi Gong tragen auf physischer Ebene dazu



bei, die Körperbeherrschung zu verbessern, die Muskulatur zu kräftigen sowie Haltungsschäden und Verspannungen vorzubeugen. Auf mentaler Ebene unterstützen Tai Chi und Qi Gong die Entwicklung von Selbstwertgefühl, Konzentrationsvermögen und Ausgeglichenheit.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Michael Schmidt

Mo. 23.04. – Fr. 27.04.18	Waldbreitbach	Nr. 838018
---------------------------	---------------	------------

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 52,- € insgesamt
675,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 25.06. – Fr. 29.06.18	Krummendeich	Nr. 838118
---------------------------	--------------	------------

335,- € zzgl. Ü/VP (276,- € bis 380,- € je nach Zimmerkategorie)
385,- € für Einrichtungen / Firmen

Den Berufsalltag entschleunigen und entstressen mit Qi Gong

Viele Menschen erleben einen enormen Leistungsdruck mit der Gefahr, sich zu übernehmen und auszupowern. Die Folgen können psychische und physische Stresssymptome wie Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen und Nervosität sein, die die Lebensqualität einschränken können. In diesem Seminar erlernen Sie Methoden, die dazu motivieren, im Alltag wieder gezielt Zeit für eine gesunde Balance einzuplanen und das Selbstmanagement eigenverantwortlich zu gestalten.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Niedersachsen, Thüringen
mit Christina Gott

Mo. 09.04. – Fr. 13.04.18	Einbeck	Nr. 835918
---------------------------	---------	------------

575,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt
665,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Christina Gott

So. 21.10. – Fr. 26.10.18	List, Sylt	Nr. 837718
---------------------------	------------	------------

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt
785,- € für Einrichtungen / Firmen

Gelassener Umgang mit Stress durch Chi Kung

Ressourcentraining

Stress spielt in vielen Lebensbereichen eine Rolle. Sobald Sie den Eindruck bekommen, Ihre Ressourcen reichen zur Bewältigung eines Problems nicht mehr aus, entstehen mentale und körperliche Blockaden. Auf längere Sicht kann dies zu Erschöpfungszuständen und Krankheiten führen. Stress ist dabei eine Empfindung, die ihre Begründung in Ihrer persönlichen Bewertung einer Anforderung hat.

Sie erfahren, was Ihre Hauptstressoren sind und wie Sie Stress durch Beseitigung dieser Stressoren vermeiden können. Mit den Chi Kung-Übungen bekommen Sie wirksame Werkzeuge zum Abbau von körperlichen Anspannungen und Belastungen an die Hand. Durch die Vermittlung mentaler Stresskompetenzen können Sie Ihre Stressmuster reflektieren und förderliche Einstellungen entwickeln.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Irina Janicke

Mo. 23.04. – Fr. 27.04.18

Kloster Springiersbach

Nr. 834418

565,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt

655,- € für Einrichtungen / Firmen

Entwicklung innerer Kraft im beruflichen Alltag

Ressourcentraining mit Shaolin-Übungen

Eine der Kernkompetenzen des Alltags ist es, die Entspannung in der Spannung zu finden. Den Alltag ohne größere Herausforderungen locker zu meistern, ist keine Kunst. Dies entspricht jedoch meist nicht der Realität. Hier stehen Sie im Spannungsfeld zwischen den beruflichen Anforderungen, den Erwartungen, die an Sie gestellt werden, und Ihren eigenen Wünschen und Zielen.

Im Rahmen des Seminars erlernen Sie Shaolin-Übungen des weichen und harten Chi Kung (ausgesuchte Chi Kung-Übungen aus den 18 Lohan Händen, Stehende Säulen/Zhan Zhuang, Meditation/Zen). Die harten Chi Kung-Übungen haben eher statischen Charakter und fokussieren den Aufbau innerer Kraft. Sie unterstützen dabei, die Entspannung in der Spannung zu finden. Die weichen Chi Kung-Übungen fokussieren eher den Energiefluss und die Auflösung von Blockaden.

Bildungsurlaub außer in Brandenburg, Hamburg, Thüringen
mit Irina Janicke

Mo. 02.07. – Fr. 06.07.18

Kloster Springiersbach

Nr. 835818

565,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt

655,- € für Einrichtungen / Firmen

Mehr Gelassenheit im Beruf mit Qi Gong

„Auch eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.“ (Laotse)

Der Berufsalltag bringt vielfältige Anforderungen mit sich. Wenn Anstrengung, Stress und Druck überhand nehmen, besteht die Gefahr, dass auf Dauer die psychische und physische Gesundheit beeinträchtigt wird. Wie kann ich mein Inneres stärken, um mit größerer Gelassenheit durch den Berufsalltag zu gehen? Im Mittelpunkt des Seminars stehen Übungen des Qi Gong. Das meditative Bewegungstraining gehört zu den fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die langsamen, fließenden Übungen dienen dem Ziel, Achtsamkeit mit sich selbst einzuüben und innere Ressourcen zu wecken.



Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Bernadette Calenberg

Mo. 03.09. – Fr. 07.09.18

Einbeck

Nr. 839818

575,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt
665,- € für Einrichtungen / Firmen

Mehr Gelassenheit im Beruf mit Qi Gong – Vertiefung

„Wenn die Wurzeln tief sind, braucht man den Wind nicht zu fürchten.“ (chinesisches Sprichwort)

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende, die Qi Gong im Rahmen des LIW-Bildungsurlaubs „Mehr Gelassenheit im Beruf“ schon kennengelernt haben und die ihre Übungserfahrungen vertiefen wollen. Zudem ist das Angebot gedacht für Arbeitnehmende, die ihre Erfahrung im Rahmen ihres beruflichen Umfelds weitergeben möchten. Daher ist auch die Anleitung zur Weitergabe des Geübten Teil des Seminarprogramms.

Im theoretischen Part des Seminars wird beleuchtet, inwieweit die fernöstliche Sicht auf Gesundheit, Wohlbefinden und Entspannung hilfreich sein kann, um individuelle Strategien zu entwickeln, den eigenen Stresslevel zu reduzieren. Die Beschäftigung mit den Konzepten der Lebensenergie „Qi“, des Yin & Yang und der Fünf Wandlungsphasen bietet zahlreiche Möglichkeiten, individuelle Wege zu finden, innerer Anspannung zu begegnen und eigene Kraftquellen zu erschließen. So soll ein entspannterer, ressourcenschonender Umgang mit Stresssituationen am Arbeitsplatz ermöglicht werden.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Bernadette Calenberg

So. 02.12. – Fr. 07.12.18

Bernried, Stamberger See

Nr. 829518

675,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt
765,- € für Einrichtungen / Firmen

Energie und Leichtigkeit im Beruf durch Qi Gong

Ursachen und Vermeidung von Energieverlust im beruflichen Alltag

Die wohltuende und heilende Wirkung des Qi Gong auf Körper, Geist und Gemüt ist längst wissenschaftlich erwiesen. Man kann die Qi Gong Übungen mit einer bewegten Meditation gleichsetzen, die Sie als wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zu neuen Körperwahrnehmungen und somit näher zu sich selbst führt. So können Sie selbstsicher und gestärkt Ihrem Berufsalltag begegnen.

Gleichzeitig erfahren Sie die gesundheitliche Bedeutung einer richtigen Atmung durch das Ausüben begleitender Atemübungen und erkennen den Stress senkenden und Vitalität aufbauenden Faktor, der durch diese Praktiken erzeugt wird. Durch das Verständnis der fünf Wandlungsphasen, auf denen die TCM basiert, bekommen Sie ganz neue Perspektiven zur Gesunderhaltung im Selbstmanagement. Außerdem werden Sie mit mentalen Übungen vertraut gemacht, in denen Sie selbst Ihre Stressoren erkennen und entschärfen können. Dadurch können gegebenenfalls kraftraubende Gewohnheiten abgelegt oder positiv verändert werden, was ein leichteres Handhaben der alltäglichen Erfordernisse zur Folge hat.

Bildungsurlaub außer in Bremen, Hamburg, Thüringen
mit Patricia Eilert

So. 15.04. – Fr. 20.04.18 | Bernried, Starnberger See | Nr. 832618

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt

785,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Bremen, Hamburg, NRW, Thüringen
mit Patricia Eilert

Sa. 26.05. – Sa. 02.06.18 | Cala Llobards, Mallorca | Nr. 832818

855,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 70,- € insgesamt

895,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Patricia Eilert

So. 02.09. – Fr. 07.09.18 | Bernried, Starnberger See | Nr. 835418

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt

785,- € für Einrichtungen / Firmen





Starker Rücken im Betrieb – mehr Handlungskompetenz und Effizienz im Beruf

Feldenkrais® und mehr

Bewegung und Wahrnehmung sind von Kindheit an die Grundlage allen Handelns. Bewegungs- und Wahrnehmungsgewohnheiten bestimmen die Qualität Ihres Lebens und die Grenzen Ihrer Leistungsfähigkeit. Sie haben entscheidenden Einfluss darauf, ob Ihre Handlungskompetenz in Beruf und Privatleben von erlernten Einschränkungen (z. B. Rückenschmerzen oder Verspannungen) oder von kreativer Wandlungsfähigkeit geprägt ist. Das systematische Experimentieren mit Bewegung und Wahrnehmung eröffnet neue Entwicklungs- und Entfaltungsprozesse.

Seminarinhalte:

- Grundlagen der Feldenkrais®-Methode
- Methoden der Sporttherapie, Körpererfahrung und Selbstwahrnehmung
- Gesprächsführung fokussiert auf das Thema Rücken
- Ressourcenorientiertes Lernen
- Anwendung der Feldenkrais®-Methode in Beruf und Alltag

Seminarziele:

- Erweiterung der eigenen Lernfähigkeit
- Verbesserung der körperlichen und mentalen Beweglichkeit sowie des eigenen Bewegungs- und Handlungsgeschicks in Beruf und Alltag
- Entlastung des Rückens und Entspannung
- Höhere Leistungsfähigkeit mit geringerem Energieeinsatz
- Aktive Vorsorge durch gute Selbstorganisation
- Gestaltung von Wahlmöglichkeiten
- Selbstgesteuertes Lernen als Voraussetzung für individuelle, soziale und berufliche Handlungskompetenz zum Thema Rücken

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Anna Engels

So. 22.04. – Fr. 27.04.18

Frauenwörth, Chiemsee

Nr. 833518

675,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag auf Anfrage

765,- € für Einrichtungen / Firmen

Ökonomischer bewegen, Stress bewältigen, Effizienz im Beruf

Feldenkrais® und mehr

Langes Sitzen oder Stehen, einseitige Haltungen und beruflicher oder emotionaler Stress sowie unser Selbstbild beeinflussen unsere Bewegungen, unser Sehen, unsere körperliche und stimmliche Präsenz. Wir erforschen in dieser Woche das eigene gesunde Leistungspotenzial zur nachhaltigen Kompetenzstärkung, um selbstverständlicher und gelassener den Berufsalltag zu bewältigen.

Seminarinhalte:

- Stille und bewegungsreiche Übungen zur Stressreduktion
- Bewegungsökonomie: das Körpergefühl und die Selbstwahrnehmung schulen und einsetzen
- Gesprächsführung zu den Themen Kommunikation, körperliche Bewegung und Reduzierung der psychischen Belastung
- Anwendung der Inhalte zur Kompetenzstärkung im Beruf

Seminarziele:

- Aktive Gesundheitsförderung durch verbesserte Selbstorganisation
- Verbesserung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag
- Erlernen von ökonomischer Bewegung und Haltung im Sitzen, Stehen und Gehen am Arbeitsplatz
- Besser atmen – besser sprechen
- Höhere Leistungsfähigkeit durch effektiveren Energieeinsatz: Spannung lösen und Stress bewältigen mit der Feldenkrais®-Methode
- Verbesserung von Kommunikation und Präsenz

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Anna Engels

So. 12.08. – Fr. 17.08.18

Frauenwörth, Chiemsee

Nr. 834518

675,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag auf Anfrage

765,- € für Einrichtungen / Firmen



Feldenkrais® im Beruf

Gesund bewegen – Spannung lösen – Selbstregulation erfahren

Die Lektionen der Feldenkrais®-Methode „Bewusstheit durch Bewegung“ bieten Raum, situationsgerechte Handlungsalternativen und wirksame Lösungen zu trainieren. Bewegung, Entspannung, Stressreduktion und Bewusstheit helfen, eigene Bewegungs- und Denkmuster und Wahrnehmungsgewohnheiten zu verändern. Bewegungsorientierte Methoden aus Sportwissenschaft und Psychologie bereichern Ihre Handlungskompetenz. Optimierte Selbstorganisation fördert die Veränderung manifestierter Einschränkungen wie z. B. Verspannungen, Bewegungs-, Handlungs-

und Denkmuster, und die Steigerung Ihrer Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Das achtsame Experimentieren mit Bewegung und Wahrnehmung eröffnet Entwicklungs- und Entfaltungsprozesse, die Ihnen helfen, Ihre natürlichen Ressourcen im Beruf effektiver und kreativer zu nutzen und die Prinzipien des somatischen Lernens zu erfahren.

Seminarinhalte:

- Gesundheitsförderndes Verhalten im beruflichen Alltag
- Feldenkrais®-Methode – somatisches Lernen
- Stressbewältigung und Entspannungsverfahren
- Selbstorganisation und Bewegungsökonomie
- Bewegungslektionen am Arbeitsplatz und gelungene Kommunikation



Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Anna Engels

So. 27.05. – Fr. 01.06.18

List, Sylt

Nr. 833918

725,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt

795,- € für Einrichtungen / Firmen

Antrag auf Bildungsurlaub

Zu jedem als Bildungsurlaub anerkannten Seminar senden wir Ihnen eine Bescheinigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber vorlegen. Diese finden Sie auch auf unserer Homepage www.bildungsurlaub.liw.de.

Gesundheitliche Balance im Beruf mit der Feldenkrais®-Methode

Leichtigkeit und Balance für Körper und Seele

Leicht erlernbare Feldenkrais®-Lektionen, die auch am Arbeitsplatz einsetzbar sind, verändern Ihre Beweglichkeit, Ihre Haltung und Ihre Handlungskompetenz. Effektivere Leistung, sinnvolle Stressreduktion und das Wahrnehmen der eigenen Ressourcen erleichtern den Umgang mit beruflichen Belastungen.



Seminarinhalte:

- Die Feldenkrais®-Methode – somatisches Lernen
- Feldenkrais®-Lektionen am Arbeitsplatz
- Schulter, Kiefer und Nacken lockern und entspannen
- Rücken in gesunder Bewegung
- „Augenblick mal“: besser sehen am Bildschirm
- Selbstwahrnehmung und Stressreaktion
- Entspannung und Meditation
- Achtsame Kommunikation fokussiert auf die gesundheitliche Balance im Beruf

Seminarziele:

- Erlernen von Feldenkrais®-Kurzlektionen und Bewegungsprinzipien
- Aktive Vorsorge zum Erhalt der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der gesundheitlichen Balance und der körperlichen und geistigen Beweglichkeit
- Stressreduktion
- Erweiterung der physio-mentalern Lernfähigkeit für einen leichteren Umgang mit Herausforderungen

Bitte beachten: **am Seminarort Chiemsee mit ayurvedischer Verpflegung.**

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Anna Engels

So. 11.03. – Fr. 16.03.18

Frauenwörth, Chiemsee

Nr. 834318

715,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage

785,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg, NRW, Thüringen
mit Anna Engels

Sa. 22.09. – Sa. 29.09.18

Cala Llombards, Mallorca

Nr. 834218

875,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 70,- € insgesamt

945,- € für Einrichtungen / Firmen

Stressregulation und Neuorientierung im Beruf – Aufbaukurs

Feldenkrais® und mehr für Fortgeschrittene

Flexibilität, Selbstregulation und Veränderungsfähigkeit sind im Berufsleben mehr und mehr gefordert. Gesundheit stärken, Lebens- und Arbeitszufriedenheit erhalten oder wiedergewinnen sind wichtige Bausteine für ein langes Berufsleben.

Vielseitige Feldenkrais®-Lektionen bieten Raum, situationsgerechte Handlungsalternativen und wirksame Lösungen zu trainieren. Bewegung, Entspannung, Stressreduktion und Bewusstheit helfen, eigene Bewegungs- und Denkmuster sowie Wahrnehmungsgewohnheiten zu verändern.

Seminarinhalte:

- Gesundheitsförderndes Verhalten im beruflichen Alltag
- Feldenkrais®-Methode
- Stressbewältigung und Entspannungsverfahren
- Selbstorganisation, Bewegungsökonomie
- Bewegungslektionen am Arbeitsplatz und gelungene Kommunikation

Seminarziele:

- Erweiterung der beruflichen Bewegungs- und Handlungskompetenz
- Schulung von Flexibilität und Gelassenheit
- Steigerung der Resilienz
- Stressreduktion
- Verbesserung der eigenen Lern- und Konzentrationsfähigkeit
- Ökonomischer Energieeinsatz: ökonomisch bewegen und Spannungen lösen
- Aktive Vorsorge durch verbesserte Selbstorganisation
- Vorbeugung von Rückenbeschwerden
- Verbesserung von Präsenz und Ausstrahlung

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Anna Engels

So. 11.02. – Fr. 16.02.18	Borkum	Nr. 834018
---------------------------	--------	------------

615,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 30,- € insgesamt
675,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 10.02. – Fr. 15.02.19	Borkum	Nr. 834019
---------------------------	--------	------------

625,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,50 € insgesamt
695,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 18.03. – Fr. 23.03.18	Nebel, Amrum	Nr. 839618
---------------------------	--------------	------------

625,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 25,- € insgesamt
715,- € für Einrichtungen / Firmen



Feldenkrais® – beweglich sein – ein (Berufs-)Leben lang

Feldenkrais® und mehr

Lebensfreude, Aktivität, Kreativität und Blickwinkelveränderung im Best-Ager-Alter sind im Beruf, auch in der letzten Berufsphase, Grundlage für Ihre Leistungsfähigkeit. Die neuro-wissenschaftlich begründete Feldenkrais®-Methode, benannt nach Dr. Moshe Feldenkrais, Physiker und Sportler, bietet leichte, interessante und auf der physischen, mentalen und emotionalen Ebene sehr effektive Bewegungslektionen zur individuellen Umorganisation und Selbstregulation. Die Lektionen werden im Raum und, wenn das Wetter mitspielt, in der Natur erlernt. Arbeitsplatzgerechte Lösungen zur Entlastung des Bewegungsapparates, der Augen, Änderung der Körperspannung und Atmung sowie Übungen zum Faszien-training werden in der Gruppe erarbeitet. Vielseitige Bewegungs- und Wahrnehmungsanregungen aus der Sportwissenschaft, Qi Gong und anderen Bewegungs- und Gesprächsmethoden werden eingesetzt und können von den Teilnehmenden in Eigenarbeit vor Ort trainiert werden.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Anna Engels

Mo. 19.02. – Fr. 23.02.18	Kloster Steyl, Venlo (NL)	Nr. 833418
---------------------------	---------------------------	------------

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 65,- € insgesamt
685,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Hessen, Thüringen
mit Anna Engels

Mo. 04.06. – Mi. 06.06.18	Köln, Severinsviertel	Nr. 837118
---------------------------	-----------------------	------------

195,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung
285,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Anna Engels

So. 04.11. – Fr. 09.11.18	Borkum	Nr. 837818
---------------------------	--------	------------

625,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 30,- € insgesamt
695,- € für Einrichtungen / Firmen



Entspannung und Stressbewältigung durch Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Grundsätzliches Ziel des Autogenen Trainings ist die Herstellung eines Ausgleichs zwischen Spannung und Entspannung. In der Grundstufe des Autogenen Trainings lernen Sie, sich sozusagen auf Knopfdruck zu entspannen. Autogenes Training kann helfen, negativen Stress im Beruf zu reduzieren, eine gelassene Grundhaltung zu entwickeln und diese zu stärken, neue Energie und Kraft zu tanken und so einem Burnout oder einer psychosomatischen Erkrankung vorzubeugen.

Die Progressive Muskelentspannung basiert auf der Erkenntnis, dass sich jede seelische Anspannung u. a. auch in muskulärer Anspannung ausdrückt. Im Seminar lernen Sie, die Spannung bewusst wahrzunehmen, sie dann aber wieder loslassen zu können. Durch den gezielten Wechsel von Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen lernen Sie, sich selbst in einen Zustand tiefer und wohltuender Entspannung zu versetzen. Bei regelmäßigem Training können Sie schon bald mehr Ruhe und Gelassenheit im beruflichen Alltag erleben.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Mieke Verdonck

So. 04.11. – Fr. 09.11.18

Boltenhagen

Nr. 836018

645,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt

725,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub

Bitte prüfen Sie bei Ihrer Anmeldung, ob eine Anerkennung für das Bundesland vorliegt, in dem Sie arbeiten. Wenn nicht, so benachrichtigen Sie uns bitte zeitnah.

Mehr „Durchblick“ im Berufsalltag – Augenschule und Progressive Muskelentspannung

Fehlerhaftes Sehen ist heutzutage viel weiter verbreitet als früher. Visuelle Medien prägen unseren Alltag. Immer mehr Zeit verbringen wir vor kleinen oder großen Monitoren. Der Sehsinn ist dabei großen und oft einseitigen Belastungen ausgesetzt. Auf Dauer verlernt man oft andere Sehweisen. Sehprobleme und Sehschwächen sind immer häufiger die Folge. Sehen ist ganzheitlich. Wir sehen nicht mit den Augen, wir sehen durch die Augen. Durch die Durchblutung und Entschlackung ist der ganze Körper, der ganze Mensch mit Geist und Seele am Sehvorgang beteiligt. Bestimmte Verspannungen und Fehlhaltungen des Körpers wirken sogar unmittelbar auf die Art des Sehens ein.

Die Progressive Muskelentspannung basiert auf der Erkenntnis, dass sich jede seelische Anspannung u. a. auch in muskulärer Anspannung ausdrückt. Im Seminar lernen Sie, die Spannung bewusst wahrzunehmen, sie dann aber wieder loslassen zu können. Durch den gezielten Wechsel von Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen lernen Sie, sich selbst in einen Zustand tiefer und wohltuender Entspannung zu versetzen. Bei regelmäßigem Training können Sie schon bald mehr Ruhe und Gelassenheit im beruflichen Alltag erleben.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Mieke Verdonck

Mo. 18.06. – Fr. 22.06.18

Kloster Steyl, Venlo (NL)

Nr. 835718

565,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 65,- € insgesamt

645,- € für Einrichtungen / Firmen



Im Gleichgewicht sein durch Pilates

Stressabbau durch gezieltes Training von Körper und Geist

Die Pilates-Methode zielt auf ein ganzheitliches Körpertraining ab, das Haltungs-, Kraft- und Beweglichkeitstraining mit Atem-, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen verbindet.

Die feingliedrigen Muskeln, die direkt an der Wirbelsäule liegen, werden gestärkt und so eine gesunde, aufrechte Haltung und eine aktive Kontrolle in Bewegung in Begleitung einer bewussten Atmung bewirkt.



Leicht erlernbare Wahrnehmungsübungen, die auch am Arbeitsplatz einsetzbar sind, bilden den Einstieg. Darauf aufbauend erarbeiten wir gemeinsam ein Trainingsprogramm, das sich leicht in den Alltag integrieren lässt.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Stephanie Kissing

So. 15.04. – Fr. 20.04.18 | Hofheim in Unterfranken | Nr. 830318

615,- € inkl. Ü/VP | Zuschläge auf Anfrage
695,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg, NRW, Thüringen
mit Stephanie Kissing

Sa. 21.07. – Sa. 28.07.18 | Toskana, Italien | Nr. 830218

815,- € inkl. Ü/VP | Zuschläge auf Anfrage
895,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Stephanie Kissing

So. 17.02. – Fr. 22.02.19 | Borkum | Nr. 830519

625,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,50 € insgesamt
695,- € für Einrichtungen / Firmen

Detaillierte Informationen

Zu jedem Seminar senden wir Ihnen gern weiterführende Informationen zu. Sie finden diese auch auf unserer Homepage www.liw-ev.de.

Im Gleichgewicht sein durch Pilates für Fortgeschrittene

Verbesserte berufliche Performance durch gezieltes Training von Körper und Geist

Eine gute, aufrechte Körperhaltung sorgt für Präsenz, strahlt Dynamik, Gelassenheit, Kompetenz und Selbstbewusstsein aus und liefert somit die besten Voraussetzungen, im beruflichen Alltag erfolgreich auftreten zu können. Pilates trägt durch die angestrebte Harmonisierung von Körper und Geist außerdem zur Steigerung von Konzentrations- und Lernfähigkeit sowie zu verbesserter Entspannungsfähigkeit und Resilienz bei. Das Seminar richtet sich an Teilnehmende mit Vorerfahrung in der Methode. Die Inhalte aus dem Basis-Seminar werden vertieft. Eine vorherige Teilnahme am Basis-Seminar ist jedoch keine unbedingte Voraussetzung, wenn Sie Ihre Vorerfahrungen in der Methode anderweitig sammeln konnten. Gemeinsam wird ein Trainingsprogramm erarbeitet, das sich leicht in den Alltag integrieren lässt.

Seminarinhalte:

- Geschichtlicher Hintergrund, Philosophie und gesamtgesellschaftliche Bedeutung des Pilates-Trainings
- Atmung und Stressregulation
- Ideokinese: Erweiterung der physio-mentalern Lernfähigkeit
- Pilates und Rückengesundheit
- Faszientraining mit Pilates
- Körpersinn und körperliche Intelligenz



Seminarziele:

- Aktive Vorsorge zum Erhalt der Leistungsfähigkeit
- Schulung des Körperbewusstseins und der Körperbeherrschung
- Förderung von Kraft und Flexibilität, Verbesserung der Haltung
- Verbessertes Umgang mit Herausforderungen
- Entspannung, Stressreduktion
- Verbesserung von Ausstrahlung und Präsenz

Bildungsurlaub außer in Hamburg, NRW, Thüringen mit Stephanie Kissing

So. 13.05. – Sa. 19.05.18 | Cefalù, Sizilien | Nr. 830018

825,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag auf Anfrage

895,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen mit Stephanie Kissing

So. 17.06. – Fr. 22.06.18 | List, Sylt | Nr. 830418

715,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt

755,- € für Einrichtungen / Firmen

Im Gleichgewicht sein durch Pilates für Fortgeschrittene Haltung aufbauen und Klarheit gewinnen



Das Seminar richtet sich an Teilnehmende mit Vorerfahrung in der Methode. Die Inhalte aus dem Basis-Seminar werden vertieft. Eine vorherige Teilnahme am Basis-Seminar ist jedoch keine unbedingte Voraussetzung, wenn Sie Ihre Vorerfahrungen in der Methode anderweitig sammeln konnten. Gemeinsam wird ein Trainingsprogramm erarbeitet, das sich leicht in den Alltag integrieren lässt. Passend zum Jahresbeginn wird ein weiterer Seminarschwerpunkt die Themen Klarheit, Motivation und Zielorientierung im Kontext der Pilates-Prinzipien umfassen.

Seminarinhalte:

- Geschichtlicher Hintergrund, Philosophie und gesamtgesellschaftliche Bedeutung des Pilates-Trainings
- Atmung und Stressregulation
- Ideokinese: Erweiterung der physiomentalen Lernfähigkeit
- Pilates und Rückengesundheit
- Faszientraining mit Pilates, Ernährungsempfehlungen
- Körpersinn und körperliche Intelligenz
- Zielorientierung, Ressourcen und Motivation

Seminarziele:

- Aktive Vorsorge zum Erhalt der Leistungsfähigkeit
- Schulung des Körperbewusstseins und der Körperbeherrschung
- Förderung von Kraft und Flexibilität
- Optimierung der Haltung
- Verbesserung der Emotionalen Kompetenz sowie der Stress- und Sozialkompetenz
- Verbessertes Umgang mit Herausforderungen
- Mehr Klarheit im Hinblick auf die Gestaltung des (Berufs-)Alltags in Gegenwart und Zukunft
- Verbesserung von Ausstrahlung und Präsenz

Bildungsurlaub außer in Hamburg, NRW, Thüringen
mit Stephanie Kissing

So. 28.01. – Sa. 03.02.18 | Sand in Taufers, Südtirol | Nr. 830118

795,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag auf Anfrage
855,- € für Einrichtungen / Firmen

Shiatsu – fernöstliches Gesundheitsverständnis in Theorie und Praxis

Shiatsu stammt aus Japan. Dort und hier wird Shiatsu praktiziert, um die Lebenskraft eines Menschen anzuregen und den Menschen darin zu unterstützen, sein individuelles Gleichgewicht zu finden. Shiatsu regt die Selbstheilungskräfte an.

Seminarinhalte:

- Behandlungsmethoden Shiatsu, Do-In, Makkoho und Inochi
- Praktische Umsetzung der japanischen Methoden
- Theoretische Grundlagen des Shiatsu
- Spezifische Übungen zur Ki-Wahrnehmung
- Aktivierung des Ki und der Gesundheitsressourcen
- Energetische Beobachtungs- und Befundtechniken
- Erkennen von Persönlichkeitsmustern als Ausdruck von Ki
- Ressourcenorientierte Entwicklungsmöglichkeiten in Abstimmung auf die beruflichen Bedürfnisse
- Umgang mit fernöstlichem Gedankengut im Westen



Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Renate Köchling-Dietrich

Mo. 27.08. – Fr. 31.08.18

Kloster Springiersbach

Nr. 834618

575,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt

655,- € für Einrichtungen / Firmen

Stressbewältigung mit japanischer Medizin

Leben im Gleichgewicht

Jeder Mensch reagiert auf die unterschiedlichen Anforderungen des Lebens entsprechend seinem individuellen ausgeprägten Ki-Muster. Ki – die „Energie“ oder „Lebenskraft“ – ist nach fernöstlichem Verständnis eine allumfassende Lebensenergie, die in allem Belebten fließt. Verschiedene fernöstliche Trainings- und Behandlungsmethoden beschäftigen sich mit der Stärkung und Harmonisierung des Ki im menschlichen Körper. Sie erfahren, was Ki bedeutet und wie sich Ki im (Berufs-)Alltag zeigt. Sie erkennen Ihr persönliches Ki-Muster, das sich besonders in Stresssituationen zeigt.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Renate Köchling-Dietrich

So. 11.11. – Fr. 16.11.18

Boltenhagen

Nr. 839018

645,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt

735,- € für Einrichtungen / Firmen



Die Fünf Elemente – natürliche Ressourcen gegen Stress

Ganzheitliche Life-Balance mit japanischer Medizin

Wann fühlen Sie sich richtig gut? Ausgeglichen, selbstsicher, kraftvoll und authentisch? Wenn Sie aktiv sind beim Sport? Als Mittelpunkt einer Gartenparty? Beim Bewirten von Gästen? Beim Ausmisten und Ordnen? In stillen Stunden? Und sind Sie dabei total zufrieden mit sich?

Die Ausprägung der Fünf Wandlungsphasen in Ihnen bestimmt, wie Sie durch Ihr Leben gehen. Auf der Grundlage der Wandlungsphasen entscheidet sich, welche Impulse und Motivationen Ausdruck finden, um schließlich Ihre Einzigartigkeit, Ihre Persönlichkeit zu formen. Sie ermöglichen Ihnen situationsgerechte Reaktionen und eine positive Ausstrahlung. Erleben Sie die Wandlungsphasen und erkennen Sie die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele. Nehmen Sie sich Zeit für die Erfahrung der eigenen Veränderlichkeit und stärken Sie sich mit spezifischen Übungen und Selbstbehandlungstechniken. Dazu gibt es individuelle Tipps und Übungsvorschläge für zu Hause, um das neue Wissen problemlos in den Alltag zu integrieren und im Kontakt mit anderen anzuwenden.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Renate Köchling-Dietrich

Mo. 04.06. – Fr. 08.06.18 | Einbeck

Nr. 828018

575,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt

665,- € für Einrichtungen / Firmen

Die Franklin-Methode® im Beruf

Verbesserung von körperlicher Präsenz, Bewegungs- und Imaginationsfähigkeit

Die Franklin-Methode® ist eine „Body-Mind“-Technik und hat ihren Ursprung in der Ideokinese. Kognitions- und Neurowissenschaften haben gezeigt, dass Gedanken einen direkten Einfluss auf Gefühle, Körperhaltung und Bewegung haben. Die Förderung und Verfeinerung von Vorstellungskraft und Bewegungsempfinden, gepaart mit dem Wissen um die Zusammenhänge zwischen Muskelverspannungen und ungeeigneten Haltungs- und Bewegungsmustern, ermöglicht es, diese aufzudecken und durch neue zu ersetzen. Dies wirkt sich nicht nur positiv auf körperliche Haltung, Präsenz und Bewegungseffizienz aus, es verringert auch physischen und psychischen Stress. Das Training der Imaginationsfähigkeit kann sich darüber hinaus positiv auf Motivation, Konzentration, Kreativität, Selbstbewusstsein und Selbstorganisation auswirken.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Susanne Fromme

So. 14.01. – Fr. 19.01.18	Borkum	Nr. 835618
---------------------------	--------	------------

565,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 30,- € insgesamt
655,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 07.10. – Fr. 12.10.18	Bernried, Starnberger See	Nr. 836618
---------------------------	---------------------------	------------

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt
785,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 13.01. – Fr. 18.01.19	Borkum	Nr. 835619
---------------------------	--------	------------

So. 10.03. – Fr. 15.03.19	Borkum	Nr. 839419
---------------------------	--------	------------

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,50 € insgesamt
685,- € für Einrichtungen / Firmen



Die Franklin-Methode® im Beruf – Vertiefungsseminar

Stärkung von körperlicher Präsenz, Bewegungs- und Imaginationsfähigkeit

Nach ihrem Begründer Eric Franklin benannt, gehört die Franklin-Methode®, in ihrer Weiterentwicklung der Ideokinese, zu einer der aktuellsten Methoden somatischer Praxis. Sie basiert auf wissenschaftlichen Studien, die belegen, dass Vorstellungsbilder auf neuromuskulöser Ebene wirken und dadurch das Potenzial haben, Haltungs- und Bewegungsmuster nachhaltig zu verändern.

Jeder Mensch entwickelt im Laufe seines Lebens individuell einzigartige Haltungsmuster und ein eigenes Bewegungsrepertoire. Manche davon sind für das, was Sie tun förderlich, andere sind eher ungünstig oder hindern Sie daran, Ihr Potenzial voll auszuschöpfen.

Ein Schlüssel in der Franklin-Methode® ist Ihre Vorstellungskraft. Durch die Förderung und Verfeinerung von Bewegungsempfinden und Vorstellungskraft, gepaart mit dem Wissen um die Zusammenhänge zwischen Muskelverspannungen und ungeeigneten Haltungs- und Bewegungsmustern, ist es Ihnen möglich, diese aufzudecken und durch neue zu ersetzen. Dies wirkt sich positiv auf Haltung, Präsenz und Bewegungseffizienz aus und verringert darüber hinaus physischen und psychischen Stress.

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende, die bereits Erfahrungen mit der Franklin-Methode® haben. Die Inhalte aus dem Basisseminar werden vertieft. Schwerpunkt ist die dynamische Körperausrichtung ausgehend von Becken und Rücken.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Susanne Fromme und Jens Kuchenbäcker

So. 17.06. – Fr. 22.06.18 | Hofheim im Unterfranken | Nr. 836818

665,- € inkl. Ü/VP | Zuschläge auf Anfrage

745,- € für Einrichtungen / Firmen





Die Franklin-Methode® im Beruf – Stärkung von körperlicher Präsenz, Bewegungs- und Imaginationsfähigkeit

Repetition und Vertiefung

Thematisch liegt der Schwerpunkt dieses Tagesseminars der Franklin-Methode® auf den oberen Extremitäten. Ob Werkzeug, Kommunikationsmedium, Sinnesorgan oder künstlerisches Ausdrucksmittel, Arm und Hand spielen im beruflichen und alltäglichen Leben die Hauptrollen.

Allerdings gebrauchen Sie sie in der Regel so selbstverständlich, dass Sie deren feine biomechanische Struktur und koordinative Höchstleistung möglicherweise kaum wahrnehmen.

Durch die Verbindung von leicht verständlichem anatomischem und biomechanischem Wissen, verfeinerter Körperwahrnehmung, Imaginationsfähigkeit und Bewegung, gewinnen Sie Einsichten in die faszinierende Architektur und Funktionsweise der oberen Extremitäten. Sie erspüren deren myofasziale Verbindungen und erfahren, wie sich die harmonische Koordination von Schultergürtel, Arm und Hand auf Ihren ganzen Körper auswirkt.

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende mit Erfahrung in der Methode – aus anderen Bildungsurlauben oder Workshops.

Eintägiges Seminar mit Susanne Fromme

So. 06.05.18

Köln, Severinsviertel

Nr. 839318

95,- €

155,- € für Einrichtungen / Firmen

Treuebonus

Unsere treuen Kunden (ab dem 3. Seminar innerhalb von fünf Jahren) sparen 3 % der regulären Seminargebühr.

Der sichere „Auf“-tritt in Beruf und Alltag

Tango Argentino verbunden mit der Franklin-Methode®

Tango Argentino ist Energie und Lebensfreude, fördert die Entscheidungsfähigkeit, die Freude an der Improvisation und hilft Achtsamkeit für sich und sein Gegenüber zu entwickeln. Jenseits der reinen Tanzschritte und der Technik besteht er aber erstmal aus Alltagsbewegungen wie stehen, gehen, umdrehen.

Die Franklin-Methode® ist eine effektive Synthese aus Wahrnehmungsschulung, Bewegung, erlebter Anatomie und Imagination. Mit ihr schaffen Sie ein gutes Verständnis für den eigenen Körper, was zu mehr Klarheit führt und Ihnen ein neues Körpererleben und mehr Selbstfürsorge sowie Selbstorganisation ermöglicht.

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die Franklin-Methode® kennen und in Verbindung mit dem Transfermittel Tango entwickeln Sie Ihre Haltungskompetenz neu, erleben mehr Bewegungseffizienz, Präsenz und Leichtigkeit mit sich und in Kontakt mit anderen.

Dazu werden für den Tango relevante Themen in Lektionen der Franklin-Methode® (wie gelöste Aufrichtung, fitte Füße, bewegliches Hüftgelenk, Kopf frei, gelöster Nacken, entspannte Schultern) einfließen. Es entstehen so neue Bewegungspfade im Tanz und im (Berufs-)Alltag!

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Jens Kuchenbäcker und Jörg Böttger

So. 14.10. – Fr. 19.10.18

Plön

Nr. 836718

675,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage

755,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 02.12. – Fr. 07.12.18

Borkum

Nr. 827018

645,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag 30,- € insgesamt

735,- € für Einrichtungen / Firmen



Leichtigkeit im Beruf mit Alexander-Technik

Wege zu einem entspannten Selbstmanagement

Der Berufsalltag besteht aus zahlreichen Herausforderungen, die in Ihnen leicht Spannung und Stress hervorrufen können. Häufig entwickeln sich im Laufe der Zeit daraus Gewohnheiten, die mit zu starker Muskelanspannung, innerer Unruhe oder anderen ungünstigen Reaktionen verbunden sind.

Mit der Alexander-Technik kommen Sie diesen Gewohnheiten auf die Spur, indem Sie darauf

achten, wie Sie die Dinge tun – wie Sie sich bewegen, denken, sitzen, stehen, gehen, schreiben oder sprechen. Oft laufen diese Gewohnheiten unbewusst ab, da sie vertraut sind und sich „richtig“ anfühlen. Die Methode beruht darauf, ungünstige Gewohnheiten im Bewegen, Reagieren und Denken zu erkennen und abzulegen. Sie fördert Wachheit, Leichtigkeit, geistige Präsenz und Achtsamkeit. Dies kann Sie von einer Vielzahl von Einschränkungen, Störungen und Stress befreien und dadurch Kreativität, Leistungsvermögen und Wohlbefinden nachhaltig steigern. Den Folgen von Fehlhaltungen, Koordinationsstörungen und Stressreaktionen beugt die Alexander-Technik auf diese Weise vor.



Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Tanja Striezel

So. 15.04. – Fr. 20.04.18

Feldberg, Schwarzwald

Nr. 838918

675,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 65,- € insgesamt
755,- € für Einrichtungen / Firmen

Leichtigkeit im Beruf mit Alexander-Technik, Vertiefungsseminar

Wege zu einem entspannten Selbstmanagement

Das Vertiefungsseminar richtet sich an diejenigen, die bereits an einem Bildungsurlaub in Alexander-Technik teilgenommen haben oder anderweitige Erfahrung mit Alexander-Technik bzw. im Feld von Körperarbeit und bewusster Bewegung sammeln konnten.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Tanja Striezel

So. 14.10. – Fr. 19.10.18

Käbschütztal bei Dresden

Nr. 839518

665,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt
755,- € für Einrichtungen / Firmen

In Balance durch Body-Mind Centering®

Für einen leichteren Umgang mit Herausforderungen

Erfahrungen am eigenen Leib sind direkt und prägen sich dauerhaft ein. Darauf basiert der Ansatz des Body-Mind Centering®, mit Hilfe dessen Sie den Bewegungsapparat sowie das Zusammenspiel von Körper und Geist auf vielseitige und wohltuende Weise erkunden. Durch die Kombination von Imagination, Körperwahrnehmung und Bewegung präzisieren Sie das Gespür für den anatomischen Aufbau und das Zusammenspiel der Strukturen Ihres Körpers. Dies verbessert Ihre Bewegungsmuster, kann unnötigem Verschleiß und Erschöpfung vorbeugen und stärkt Ihre Fähigkeit, im Berufsalltag körperlich und seelisch in Balance zu bleiben.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Uta Büchler

So. 09.09. – Fr. 14.09.18 | Käbschütztal bei Dresden | Nr. 836518

665,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt
755,- € für Einrichtungen / Firmen

In Balance durch Body-Mind Centering® – Aufbauseminar

Für einen leichteren Umgang mit Herausforderungen

In diesem Aufbauseminar werden Sie mit dem Ansatz des Body-Mind Centering® tiefer in die Erfahrungen „am eigenen Leib“ eintauchen, Ihr Verständnis für das Zusammenspiel von Körper und Geist differenzieren, und so den Spielraum des Bewegens, Fühlens und Denkens zunehmend erweitern. Sie werden den Bewegungsapparat auf vielseitige und wohltuende Weise erkunden und Ihre Stressregulation verbessern. Im Fokus steht auch, das Gelernte bei eigenen Schülern, Klienten, Patienten oder Mitarbeitern sowohl anzuwenden als auch weiterzugeben, um ihnen Werkzeuge der Selbstfürsorge an die Hand zu geben.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Thüringen
mit Uta Büchler

Mo. 30.07. – Fr. 03.08.18 | Einbeck | Nr. 827518

575,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt
665,- € für Einrichtungen / Firmen





Das Zwiegespräch – die Wahrheit beginnt zu zweit

Basisseminar

Ohne dass es manche Paare merken, kann sich eine eigentümliche Kontaktlosigkeit in die Beziehung einschleichen: „Beziehungslosigkeit in der Beziehung.“ In dem von Michael Lukas Moeller und seiner Frau Celia Fatia entwickelten „Zwiegespräch“ führen zwei Personen aufeinander bezogene Gespräche. Dadurch kann sich die Beziehung – wieder – vertiefen. In diesem Seminar lernen Sie mit dem Zwiegespräch eine fruchtbare Gesprächsweise kennen, die sinnlosen Kreisdiskussionen vorbeugt. Sie erfahren sich mit den Fähigkeiten, wieder besser reden und zuhören zu können, sich wechselseitig einzufühlen und anzuerkennen. Es bietet die große Chance, wieder ein lebendiges Miteinander zu beginnen. Ziel ist es, das Zwiegespräch nicht nur für einen Tag nutzen zu können, sondern für eine lebendige Entwicklung zu zweit. Das Seminar richtet sich an Paare.

Wochenendseminar mit Celia Maria Fatia

Fr. 22.06. – So. 24.06.18

Köln, Severinsviertel

Nr. 837518

255,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

Auf die Stille hören

Ein Wochenende im Schweigen

An diesem Wochenende steht die Praxis des Schweigens im Vordergrund. Dies bedeutet, alle Aktivitäten, die Ihren Geist nach außen richten, weitestgehend zu minimieren und dieses Wochenende in Stille zu verbringen. Dies ermöglicht, das eigene körperliche und geistige Erleben in Stille zu erfahren. Im Tagesablauf wechseln sich Perioden von Sitz- und Gehmeditationen sowie auch Zeiten meditativer Körperarbeit und Kurzvorträge zu bestimmten Themen ab.

Mehrtägiges Seminar mit Silke Kraayvanger

Do. 28.06. – So. 01.07.18

Kloster Steinfeld, Eifel

Nr. 838618

455,- € inkl. Ü/VP | Zuschläge auf Anfrage

Der Weg des Kletterers/der Kletterin – Klettern, Achtsamkeit, Meditation und körperliche/mentale Selbsterfahrung

Das Seminar richtet sich an Menschen (Einsteiger und Fortgeschrittene), die gerne klettern oder dieses einmal ausprobieren möchten und die Erfahrungen aus der Kletterei auf ihre persönliche Entwicklung übertragen möchten. Beim Klettern ist der Mensch mit sich eins. Es geht um das kontrollierte Wahrnehmen von Körper, Geist und Seele.

Wir klettern im Morgenbachtal, welches sich im romantischen Mittelrheintal befindet. Neben dem Klettern befassen wir uns mit unserer persönlichen Ansicht von Kraft und Leistung. Achtsamkeit ist ein zentrales Thema beim Klettern, Meditation ein weiterer Teil des Seminars. Es geht beim Klettern um die Selbsterfahrung, das Kennenlernen der eigenen Verhaltensmuster und Erweiterung der bisherigen Sicht- und Kletterweisen.



Wochenendseminar mit Peter Wendland

Fr. 15.06. – So. 17.06.18

Trechinghausen

Nr. 825118

340,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 48,- € insgesamt

Meditatives Bogenschießen – sei aufmerksam im Augenblick

Sie visieren Ihr Ziel an, sammeln sich innerlich, spannen und lassen los ... Das Surren des Pfeils und der Einschlag in die Scheibe machen Ihre Kraft spürbar.

Bogenschießen ist eine wunderbare Methode, einen Ausgleich zwischen konzentrierter, zielgenauer Anspannung und befreiender Entspannung zu erleben und zu erlernen. Dabei geht es um das Erlernen einer inneren Haltung, um das Achtsamsein im Augenblick, das Finden der eigenen Mitte. Sie erlernen die grundlegenden Techniken und Methoden des intuitiven Bogenschießens. Unterstützt wird dies durch intensive Atem- und Körperübungen sowie Übungseinheiten in Stille und Meditationen.

Wochenendseminar mit Sabine Heuper-Niemann

Fr. 22.06. – So. 24.06.18

Kloster Springiersbach

Nr. 835518

325,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 16,- € insgesamt

Achtsames Selbstmitgefühl

Die heilsame Kraft des liebevollen Umgangs mit sich selbst

Ein liebevoller und fürsorglicher Umgang mit uns selbst kann uns helfen, mit Leid und schmerzhaften Erfahrungen in unserem Leben und mit unserer Selbstkritik neu umzugehen sowie die Risse und Brüche im eigenen Leben mitfühlend anzunehmen.

Selbstmitgefühl bezeichnet eine mutige innere Haltung sich selbst gegenüber, die von Achtsamkeit, Freundlichkeit und dem Wissen um das zum menschlichen Leben gehörige Leiden geprägt ist. Sie hilft uns, unseren Gefühlen und Bedürfnissen mit Wohlwollen und Weisheit zu begegnen.

Wer auch in der Begegnung mit Schmerz, Leid und Selbstkritik ein freundliches Herz bewahren kann, erlebt mehr Verbundenheit, innere Ruhe und Wohlbefinden.

Seminarablauf:

Mit praktischen Übungen, Meditationen, achtsamer Körperarbeit und Spaziergängen in der Natur, Phasen der Stille sowie kleinen Vorträgen, Hintergrundwissen und Austausch möchte das Seminar Sie unterstützen, eine wohlwollende und fürsorgliche Haltung sich selbst gegenüber zu kultivieren.

Kurs mit Sabine Heuper-Niemann

Fr. 12.10. – Mo. 15.10.18

Kloster Springiersbach

Nr. 825318

395,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 24,- € insgesamt

Kraft und Stille – meditatives Bogenschießen und Achtsamkeitsmeditation für Geübte

Seminar über Himmelfahrt im Kloster Springiersbach

Das meditative, achtsame Bogenschießen ist eine wunderbare Methode, einen Ausgleich zwischen konzentrierter, zielgenauer Anspannung und befreiender Entspannung zu erleben.

Dabei geht es nicht um sportliches Können, bei dem die Treffsicherheit an erster Stelle steht, sondern um das Entwickeln und Erleben einer inneren Haltung, um das Achtsamsein im Augenblick, um das Langsam- und Stillwerden, das Finden der eigenen Mitte, um innere Balance und die Erkenntnis, dass nicht das Treffen, sondern das Loslassen die große Kunst ist.

Jenseits von Ablenkung, getragen durch einen klaren Tagesablauf, der von Meditationen, meditativem Bogenschießen, Spaziergängen und Übungen in der Natur geprägt ist, haben Sie die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen und sich auf das Wesentliche zu besinnen.

Mehrtägiges Seminar mit Sabine Heuper-Niemann

Mi. 09.05. – So. 13.05.18 | Kloster Springiersbach | Nr. 825418

515,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt





Die Stille erleben – Wüstenretreat mit Kameltrekking in Tunesien mit drei Schweigetagen

Meditationspraxis, Achtsamkeit, Stille in der Wüste

Ein Wüstenretreat ist eine innere und äußere Reise. Sie lädt ein, einzutauchen in eine Welt, in der wir innehalten können, zur Besinnung kommen und Zeitwohlstand erleben. Wir erfahren den weiten Raum der Stille, entdecken eine gelassene Art des absichtslosen Unterwegsseins und erkennen (wieder) das Wesentliche für unser Leben. Wer durch die Wüste wandert, der wird vom Schweigen eingehüllt.

In dem Wüstenretreat erleben Sie

- Fünf Tage leichtes Kameltrekking (wir sind pro Tag ca. fünf Stunden mit den Kamelen unterwegs) durch die unberührte Wüstenlandschaft der Sahara.
- Beduinen, die uns an ihrem traditionellen Leben teilhaben lassen. Die begleitenden Beduinen gehören zu einer Volksgruppe, die über Jahrhunderte mit der Wüste lebt. Entsprechend umfangreich sind ihre Kenntnisse über diesen einzigartigen Lebensraum.
- Tägliche gemeinsame Meditationspraxis und drei Schweigetage.
- Unvergessliche Abende unter einem sternklaren Nachthimmel.

Mehrtägiges Seminar mit Andreas Lackmann

Sa. 10.03. – Sa. 17.03.18

Tunesien

Nr. 835018

955,- € inkl. Ü/VP in der Wüste, zzgl. Flug (ca. 400,- €) und Verpflegung in Djerba



In der Stille des Winters sein (Winterretreat)

Meditation, Achtsamkeit auf der Fraueninsel (Chiemsee) und auf der Winklmoosalm in den Chiemgauer Alpen

Die Winterzeit ist eine Zeit der Stille und des Rückzugs. Wer sich wirklich auf die Zeit der Winterstille einlässt, wird von einem allumfassenden und wohlthuenden Schweigen eingehüllt. Wir erleben eine Zeit der Ruhe und entdecken die Stille in uns. Der Winter ist eine spirituelle Zeit. Wir kommen mit den Polaritäten des Lebens in Kontakt: Einsamkeit und Gemeinschaft, Leben und Tod stehen klar nebeneinander. Der Winter lässt Dinge und ihre Beziehungen neu betrachten, Gewohntes in Frage stellen.

Das Winterretreat lädt Sie dazu ein, mit Abstand zur alltäglichen Welt einzutauchen in eine Welt, in der wir innehalten können, zur Besinnung kommen und Zeitwohlstand erleben. Wir erfahren den weiten Raum der Stille, entdecken eine gelassene Art der Absichtslosigkeit und erkennen (wieder) das Wesentliche für unser Leben.

In dem Winterretreat

- verbringen Sie zwei Tage auf der wunderschönen Fraueninsel, die still inmitten des winterlichen Chiemsees liegt.
- verbringen Sie drei Tage auf der winterlichen Winklmoosalm in den Chiemgauer Alpen. Hier leben Sie in der Einfachheit einer Berghütte und tauchen ein in die Stille des Seins.
- meditieren Sie täglich mit der Gruppe.
- sind Sie weitgehend in der Stille.
- erleben Sie unvergessliche Wintertage und -nächte.
- lassen Sie sich auf den Luxus des einfachen Lebens ein.

Mehrtägiges Seminar mit Andreas Lackmann

Fr. 02.02. – Mi. 07.02.18 | Fraueninsel, Winklmoosalm | Nr. 825018

515,- € inkl. Ü/VP (Fr–So) | EZ-Zuschlag: auf Anfrage

Mit Selbstmitgefühl in schwierigen Zeiten

Umgang mit Leid, Verlust und Trauer

Wir tun sehr viel dafür, dem Leid aus dem Weg zu gehen. Und doch erleben wir – früher oder später – Verlust, Schmerz, Trauer oder schwierige Zeiten: durch Verlust eines geliebten Menschen, Verlust der Gesundheit, Verlust der Arbeitsstelle, Verlust von uns wichtigen Dingen, Situationen oder Lebensabschnitten. Ob wir es wollen oder nicht, das Leben fordert uns damit heraus.

Wie können wir mit Leid, Trauer, Verlust umgehen? Wer im Leid und im Schmerz ein mitfühlendes Herz und einen klaren Geist bewahrt, kann seine Schwierigkeiten und Leiden innerlich umwandeln. Selbst wenn wir nichts gegen äußere Ereignisse machen können, können wir auch in Zeiten, wo alles zusammenzubrechen scheint und wo wir den Mut verlieren, Kräfte finden, die uns weitergehen lassen. Wenn wir unseren Lebensumständen mit (viel) Geduld und Mitgefühl begegnen, können wir uns von unserem Leid befreien. Nicht, indem wir es negieren, sondern indem wir mit Zärtlichkeit lernen, es anzunehmen.

Seminarablauf:

Dieses Seminar möchte Sie mit Übungen, heilenden Meditationen, Musik und Bewegung dabei unterstützen, sich den schmerzvollen Herausforderungen zu stellen. Es möchte Sie in Verbindung bringen mit Ihrer tiefen inneren Weisheit. Wenn wir diesen Kontakt wiederherstellen, können wir auch angesichts von Schmerz und Leid Zärtlichkeit und Mitgefühl erfahren. Ein wichtiger Aspekt in dem Seminar ist das meditative Sitzen in der Stille sowie Zeit in der Stille der Natur.

Kurs mit Andreas Lackmann

Fr. 29.06. – Mo. 02.07.18

Kloster Springiersbach

Nr. 826218

395,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 24,- € insgesamt





Leben und Tod – das Leben vom Tod her leben

Der Tod ist ein großer Lehrer: Wir sind nicht die, die wir zu sein glauben. Im Moment des Todes sterben lediglich unser Selbstbild und die Persönlichkeit, auf die wir oft so stolz sind. Wie ist es, das Leben vom Tod her zu denken? Was ändert sich, wenn wir das Leben nicht absolut setzen und den Tod als sein gefürchtetes Ende sehen? Der Tod erinnert uns daran, das Leben mit allen seinen Facetten und seiner Vergänglichkeit wirklich ernst zu nehmen.

Das Seminar bringt Ihnen mit Übungen aus der Achtsamkeit und der spirituellen Arbeit näher, wie Sie einen Umgang damit finden können, den Schrecken des Todes zu verlieren und der Freude im Leben Raum geben zu können. Wir nähern uns dem Thema aus der Stille heraus mit täglichen Meditationen. Kleine Wanderungen führen uns in die Natur, zeigen uns deren Lebendigkeit und Vergänglichkeit. Die besondere Atmosphäre des Klosters wirkt sehr unterstützend.

Kurs mit Andreas Lackmann

Sa. 28.04. – Di. 01.05.18 | Kloster Springiersbach | Nr. 839218

395,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 24,- € insgesamt

Treuebonus

Unsere treuen Kunden (ab dem 3. Seminar innerhalb von fünf Jahren) sparen 3 % der regulären Seminargebühr.

Lebe das volle Leben – bedingungsloses Vertrauen und Loslassen

Welch ein Luxus, zu leben! Täglich sterben 250.000 Menschen und auch wir werden sterben. Wer hätte da noch Zeit, das Leben auf die lange Bank zu schieben? Aber genau das tun viele! Wie wäre es, wenn wir jede Sekunde unseres Daseins bis ins Kleinste erleben und jeden Augenblick mit gütigem Gewahrsein erkunden könnten? Wie wäre es, wenn wir in der Essenz des Lebens an sich sein könnten? Wie wäre es, wenn wir uns dem Leben bedingungslos anvertrauen könnten? Wir beginnen, unser Leben aus erster Hand zu leben, wir beginnen, unsere Sehnsucht und unseren Herzenswunsch zu leben. Wir beginnen, uns vom Leben tragen zu lassen. Sie erforschen, wie Sie dem Leben, wie es sich zeigt, mehr bedingungsloses Vertrauen entgegenbringen können. Wir nähern uns dem Thema aus der Stille heraus mit täglichen Meditationen. Kleine Wanderungen führen uns in die Natur, zeigen uns deren Lebendigkeit und Vergänglichkeit. Die besondere Atmosphäre des Klosters wirkt sehr unterstützend.

Kurs mit Andreas Lackmann

Mi. 22.08. – Sa. 25.08.18

Kloster Steinfeld, Eifel

Nr. 837318

485,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage



Liebe und Sein

Hingabe – Natur – Stille

Wir sind Liebewesen! Wir lieben und werden geliebt! Wir sind geliebt! Doch oft vergessen wir das im Alltag. Wir fühlen uns zuweilen ungeliebt und nicht liebenswert oder wir erleben uns unfähig, zu lieben. Gerade im Alltag scheinen wir immer wieder eine Erinnerung zu benötigen, die uns an die Energie der Liebe und des Seins erinnert. Es scheint so zu sein, dass wir immer wieder bewusst die Verbindung zur Liebesenergie herstellen müssen – obwohl sie ja immer da ist.

Tief im Herzen suchen wir nach Wegen, Liebe zu geben und Liebe zu empfangen, uns als Liebe zu öffnen und als Liebe zu leben. Liebe zu leben entspricht unseren tiefsten Wesenseigenschaften. Auf dem Weg der Liebe bringen wir unser Wesen, unser essenzielles Sein zum Ausdruck.

Liebe erfahren wir im Sein. Wenn wir zu einem transparenten Sein geworden sind, durch das sich unser kreativer Geist bewegen kann, beginnt die Musik zu spielen. Sich der Liebe hingeben heißt, sich in der Liebe auslösen. Jenseits von Bedürfnis- und Lustbefriedigungen lassen wir uns offen in das Sein der Liebe fallen.

Seminarablauf:

Dieses Seminar möchte Sie mit Übungen, Meditationen, Musik und Bewegung (5 Rhythmen u. ä.) begleiten, sich der tiefen Liebe und der Seins-Qualität hinzugeben. Ein wichtiger Aspekt in dem Seminar ist das meditative Sitzen in der Stille sowie kleine Wanderungen in die Stille der Natur.

Kurs mit Andreas Lackmann

Mi. 03.10. – So. 07.10.18

Kloster Springiersbach

Nr. 826118

495,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt



Tanze im Jetzt – tanze deine Seele

Tanz (5 Rhythmen), Meditation und Singen auf dem spirituellen Weg

Tanz und Bewegung kann uns den Raum eröffnen, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu bringen. Indem wir uns bewegen, gelangen wir auf eine körperliche und instinktive Ebene. Unser Kopf wird frei, wir beginnen unserem Körper und seinen Impulsen zu vertrauen. Unser Körper, unser Tanz leitet uns, wir landen dort, wo wir Verbindung haben zu unserem Energiepotenzial und zu unserem kreativen Ausdruck. Ein weiterer wichtiger Aspekt des Seminars ist die Praxis der Meditation und Achtsamkeit in der Tradition von Zen und Mystik. Dies hilft uns, Konzentration, Leistungsfähigkeit und innere Balance in unser Leben zu bringen.

Seminarinhalte:

- Tanz, Bewegungspraxis und Bewegungsmeditation
- Meditatives Singen
- Meditation in der Tradition des Zen und der christlichen Mystik

Zeit: 10–17.30 Uhr

Eintägiges Seminar mit Andreas Lackmann

So. 08.04.18	Darmstadt	Nr. 836218
So. 16.09.18	Darmstadt	Nr. 836318

85,- €

Tanz (5 Rhythmen) und Meditation

Die Kraft des Augenblicks – Das Glück, im Jetzt zu sein

Tanz und Bewegung kann uns den Raum eröffnen, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu bringen. Unser Kopf wird frei, wir beginnen unserem Körper und seinen Impulsen zu vertrauen. Unser Körper, unser Tanz leitet uns. Ein weiterer wichtiger Aspekt des Abends ist die Praxis der Meditation. Dies hilft uns, Konzentration, Leistungsfähigkeit und innere Balance in unser Leben zu bringen. Ein Vortrag mit anschließender Diskussion gibt fundierte Einblicke in Themen zur Achtsamkeit und Spiritualität.

21.03.18, 27.06.18, 26.09.18, 05.12.18 (jeweils 18.30–21 Uhr)

Anmeldung jeweils für einen Abend.

Kurs mit Andreas Lackmann

Mi. 21.03.18	Köln, Severinsviertel	Nr. 837218
--------------	-----------------------	------------

25,- € je Abend