

# 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):

- Präsenz und Power im Beruf mit Yoga und CANTIENICA®-Training
- Persönlichkeits- und Sozialkompetenz im Beruf mit Vinyasa Yoga
- Mit ganzem Herzen sein mit Iyengar®-Yoga
- Feldenkrais® Fokus Idiolektik | Feldenkrais® Fokus Rhythmus
- Sagen Sie doch was Sie wollen, Seminar für Frauen
- Auf dem Weg zur inneren Meisterin, Seminar für Frauen
- Mit Sicherheit in Erscheinung treten, Seminar für Frauen
- Dem Leben Tiefe geben | Sehnsucht nach dem Leben

## Iyengar®-Yoga und Ayurveda – Basismodul

### Stärkung persönlicher Ressourcen im Beruf durch Yoga und Ayurveda, mit ayurvedischer Verpflegung

In diesem Basis-Seminar beschäftigen Sie sich mit der Praxis und den Grundlagen der komplexen Wissenschaften des 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 Yogapositionen (Asanas). Der Einblick in die Theorie der Ayurvedischen Typenlehre und Praxis des Yoga möchte Sie zur Anwendung auf und in Ihrem (Berufs-)Alltag motivieren. Yogakenntnisse (Iyengar®-Yoga) sind von Vorteil, jedoch nicht erforderlich.

**Bildungsurlaub** außer in Thüringen  
mit Ute Weltheroth

Mo. 25.02. – Fr. 01.03.19

Steinfurt

Nr. 831319

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

795,- € für Einrichtungen / Firmen



## Persönliche Potenziale erkennen durch Iyengar®-Yoga – Basismodul

### Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz

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 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 Thüringen

mit Ute Weltheroth

Mo. 16.09. – Fr. 20.09.19 | Schlangenbad-Bärstadt | Nr. 832019

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

865,- € für Einrichtungen / Firmen

## Persönliche Potenziale erkennen durch Iyengar®-Yoga – Aufbaumodul

### Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz



Das Seminar richtet sich an Teilnehmende mit Vorerfahrungen in der Methode. 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 Yoga unterstützt Sie darin, innerlich weiter zu wachsen und zu unterscheiden, was für Sie in konkreten Lebenssituationen sinnvoll und produktiv ist, und was Sie hinter sich lassen sollen und wollen. In diesem Seminar vertiefen Sie Ihre Iyengar®-Yoga-Kenntnisse, die sie in einem der Basisseminare von Ute Weltheroth oder anderweitig bereits erworben haben.

trationsfähigkeit und die Fähigkeit, diese aufrechtzuerhalten. Die regelmäßige Übung von Yoga unterstützt Sie darin, innerlich weiter zu wachsen und zu unterscheiden, was für Sie in konkreten Lebenssituationen sinnvoll und produktiv ist, und was Sie hinter sich lassen sollen und wollen. In diesem Seminar vertiefen Sie Ihre Iyengar®-Yoga-Kenntnisse, die sie in einem der Basisseminare von Ute Weltheroth oder anderweitig bereits erworben haben.

**Bildungsurlaub** außer in Thüringen

mit Ute Weltheroth

Mo. 11.11. – Fr. 15.11.19 | Kloster Steyl, Venlo (NL) | Nr. 832519

675,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 25,- € insgesamt

755,- € für Einrichtungen / Firmen

## Neue Energie im Beruf durch Iyengar®-Yoga – Basismodul

### 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 Thüringen  
mit Ute Weltheroth

Mo. 07.10. – Fr. 11.10.19 | Steinfurt | Nr. 832419

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

## Neue Energie im Beruf durch Iyengar®-Yoga – Aufbaumodul

### 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 bildet dieses Seminar die Fortsetzung der Iyengar®-Yoga Anfängerkurse des LIW.

Die Ausführung bereits bekannter Asanas sowie der Einblick in die Theorie des Yoga und seine Anwendung auf Ihren (beruflichen) Alltag werden vertieft.



**Bildungsurlaub** außer in Thüringen  
mit Ute Weltheroth

So. 19.05. – Fr. 24.05.19 | List, Sylt | Nr. 832319

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

## Mit ganzem Herzen sein mit Iyengar®-Yoga – Basismodul

Körper und Geist befinden sich in einem Zustand konstanter Wechselwirkung. Die Wissenschaft des Yoga grenzt nicht ab, wo der Körper endet und der Geist beginnt. Sie betrachtet beide als vollkommene Einheit. Dabei ist die Praxis des Yoga nicht auf die physischen Wirkungen beschränkt, denn die Yoga-Asanas (Körperübungen) haben auch eine Wirkung auf das Gehirn. So verfolgt Yoga in erster Linie das Ziel, den Geist in einen Zustand der Ruhe, Klarheit und Selbstreflektion zu versetzen. Die Kunst des Iyengar®-Yoga ist darauf bedacht, die Fähigkeiten des Ausführenden bestmöglich zu fördern. Regelmäßiges Üben der Yoga-Asanas kann Sie darin unterstützen, sich selbst und Ihre Lebensziele neu zu betrachten und die Kernkraft von Liebe, Klarheit und Mitgefühl in Ihnen freizulegen. Diese wird in ihrer innovativen Kraft nicht nur Ihrem eigenen Leben dienen, sondern besitzt das Potenzial auch auf Ihre Umgebung einzuwirken und sogar globale Entwicklungsprobleme zu lösen.

**Bildungsurlaub** außer in Thüringen  
mit Ute Weltheroth

Mo. 02.12. – Fr. 06.12.19	Kloster Steyl, Venlo (NL)	Nr. 832219
---------------------------	---------------------------	------------

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

## Mit ganzem Herzen sein mit Iyengar®-Yoga – Aufbaumodul

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende mit Vorerfahrungen in der Methode. Regelmäßiges Üben der Yoga-Asanas kann Sie darin unterstützen, sich selbst und Ihre Lebensziele neu zu betrachten und die Kernkraft von Liebe, Klarheit und Mitgefühl in Ihnen freizulegen. Diese wird in ihrer innovativen Kraft nicht nur Ihrem eigenen Leben dienen, sondern besitzt das Potenzial auch auf Ihre Umgebung einzuwirken und sogar globale Entwicklungsprobleme zu lösen. Die Kunst des Iyengar®-Yoga ist darauf bedacht, die Fähigkeiten des Ausführenden bestmöglich zu fördern. In diesem Seminar vertiefen Sie Ihre Iyengar®-Yoga-Kenntnisse, die sie in einem der Basisseminare von Ute Weltheroth oder anderweitig bereits erworben haben.



**Bildungsurlaub** außer in Thüringen  
mit Ute Weltheroth

Mo. 08.04. – Fr. 12.04.19	Krummendeich	Nr. 832119
---------------------------	--------------	------------

395,- € zzgl. Ü/VP (276,- € bis 380,- € je nach Zimmerkategorie)  
485,- € 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 NRW, Thüringen  
mit Subhadra Gabriele Pohly

Sa. 20.07. – Sa. 27.07.19	Toskana, Italien	Nr. 830719
---------------------------	------------------	------------

385,- € zzgl. Ü/VP (zwischen 62,- € und 102,- € pro Person und Tag je nach Zimmerkategorie)

465,- € für Einrichtungen / Firmen

Sa. 05.10. – Sa. 12.10.19	Sardinien, Italien	Nr. 831819
---------------------------	--------------------	------------

865,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 147,- € insgesamt

925,- € 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 Subhadra Gabriele Pohly

Mo. 04.02. – Fr. 08.02.19	Hofheim in Unterfranken	Nr. 830919
---------------------------	-------------------------	------------

355,- € zzgl. Ü/VP (zwischen 55,- € und 89,- € pro Person und Tag, je nach Zimmerkategorie)

395,- € für Einrichtungen / Firmen

**Bildungsurlaub** außer in Thüringen  
mit Subhadra Gabriele Pohly

Mo. 01.07. – Fr. 05.07.19	Wermelskirchen	Nr. 834119
---------------------------	----------------	------------

685,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 80,- € insgesamt

755,- € 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-seelische Widerstandsfähigkeit zu verbessern.



**Bildungsurlaub** außer in Thüringen  
mit Subhadra Gabriele Pohly

So. 14.04. – Fr. 19.04.19

List, Sylt

Nr. 834919

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

795,- € für Einrichtungen / Firmen

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

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. 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 Thüringen  
mit Subhadra Gabriele Pohly

Mo. 29.04. – Fr. 03.05.19

Hofheim in Unterfranken

Nr. 831419

355,- € zzgl. Ü/VP (zwischen 55,- € und 89,- € pro Person und Tag, je nach Zimmerkategorie)

395,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 09.09. – Fr. 13.09.19

Bernried, Starnberger See

Nr. 830819

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

765,- € für Einrichtungen / Firmen



## Mit Hatha 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 Hatha 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 Hatha 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 Hatha 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 Thüringen  
mit Subhadra Gabriele Pohly

Mo. 06.05. – Fr. 10.05.19	Schlangenbad-Bärstadt	Nr. 830619
---------------------------	-----------------------	------------

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

795,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 12.08. – Fr. 16.08.19	Einbeck	Nr. 835219
---------------------------	---------	------------

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 09.12. – Fr. 13.12.19	Schlangenbad-Bärstadt	Nr. 831619
---------------------------	-----------------------	------------

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

795,- € 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 Thüringen  
mit Florian Heinzmann

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 Thüringen  
mit Nicole Roewers

So. 07.04. – Fr. 12.04.19

List, Sylt

Nr. 838719

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

**Bildungsurlaub** außer in NRW, Thüringen  
mit Nicole Roewers

Sa. 07.09. – Sa. 14.09.19

Cala Llombards, Mallorca

Nr. 833019

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

**Bildungsurlaub** außer in Thüringen  
mit Florian Heinzmann

So. 26.01. – Fr. 31.01.20

Borkum

Nr. 838420

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,50 € insgesamt  
685,- € 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 Übung 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 Thüringen  
mit Florian Heinzmann

Mo. 11.03. – Fr. 15.03.19	Kloster-Steyl, Venlo (NL)	Nr. 838619
---------------------------	---------------------------	------------

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

**Bildungsurlaub** außer in NRW, Thüringen  
mit Florian Heinzmann

So. 05.05. – Sa. 11.05.19	Cefalù, Sizilien	Nr. 838319
---------------------------	------------------	------------

895,- € inkl. Ü/HP | Zuschläge auf Anfrage  
955,- € für Einrichtungen / Firmen

**Bildungsurlaub** außer in Thüringen  
mit Florian Heinzmann

Mo. 24.06. – Fr. 28.06.19	Steinfurt	Nr. 838219
---------------------------	-----------	------------

635,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt  
725,- € 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 Thüringen  
mit Florian Heinzmann

Mo. 04.11. – Fr. 08.11.19

Schlangenbad-Bärstadt

Nr. 838819

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

795,- € 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.

Das Seminar ist insbesondere auf Anfänger ausgerichtet, mit einem Fokus auf den Grundlagen.

**Bildungsurlaub** außer in Thüringen  
mit Huberta von Gneisenau

Mo. 04.03. – Fr. 08.03.19	Schlangenbad-Bärstadt	Nr. 831119
---------------------------	-----------------------	------------

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

825,- € für Einrichtungen / Firmen

**Bildungsurlaub** außer in NRW, Thüringen  
mit Huberta von Gneisenau

Sa. 22.06. – Sa. 29.06.19	Toskana, Italien	Nr. 831019
---------------------------	------------------	------------

385,- € zzgl. Ü/VP (zwischen 62,- € und 102,- € pro Person und Tag je nach Zimmerkategorie)

465,- € für Einrichtungen / Firmen

Sa. 21.09. – Sa. 28.09.19	Sardinien, Italien	Nr. 837019
---------------------------	--------------------	------------

875,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 248,50 € insgesamt

935,- € 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 Kräfteinsatz. 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. Eine mindestens dreijährige durchgängige Praxis in Hatha-Yoga ist Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Seminar.

**Bildungsurlaub** außer in Thüringen  
mit Huberta von Gneisenau

So. 10.02. – Fr. 15.02.19	Bernried, Starnberger See	Nr. 831219
---------------------------	---------------------------	------------

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

795,- € 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. 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 Thüringen  
mit Ulrike Wörrle

So. 05.05. – Fr. 10.05.19	Bernried, Starnberger See	Nr. 828919
---------------------------	---------------------------	------------

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

795,- € für Einrichtungen / Firmen

**Bildungsurlaub** außer in NRW, Thüringen  
mit Ulrike Wörrle

Sa. 19.10. – Sa. 26.10.19	Sand in Taufers, Südtirol	Nr. 829019
---------------------------	---------------------------	------------

925,- € inkl. Ü/HP | Zuschläge auf Anfrage

995,- € für Einrichtungen / Firmen



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

Wiederkehrende, rhythmische Abläufe in Beruf und Alltag begleiten unser Leben und geben ihm Stabilität und Struktur. Gleichwohl empfinden wir sie manchmal als stressig und als etwas, das uns (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 NRW, Thüringen  
mit Ulrike Sylvia Beer

Sa. 25.05. – Sa. 01.06.19 | Cala Llombards, Mallorca | Nr. 825519

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

**Bildungsurlaub** außer in Thüringen  
mit Ulrike Sylvia Beer

So. 15.09. – Fr. 20.09.19 | Hofheim in Unterfranken | Nr. 825619

355,- € zzgl. Ü/VP (zwischen 55,- € und 89,- € pro Person und Tag, je nach Zimmerkategorie)  
395,- € 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 an Dritte.



Die erlernten Methoden ermöglichen die Integration von Yoga und Meditation in den Alltag über das Seminar hinaus und eignen sich zur Weitergabe an Dritte.

**Bildungsurlaub** außer in Hamburg, Thüringen  
mit Daniel Eichler

So. 15.09. – Fr. 20.09.19

List, Sylt

Nr. 837419

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

795,- € 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 Haltemuskulatur im Bauchraum, an der Wirbelsäule 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 an Dritte geeignet. Sie bekommen Werkzeuge an die Hand, die es ermöglichen, einen Ruhepol im Leben zu kreieren und im beruflichen Kontext zu integrieren.

**Bildungsurlaub** außer in Thüringen  
mit Daniel Eichler

Mo. 05.08. – Fr. 09.08.19

Einbeck

Nr. 836919

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

695,- € 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 Thüringen  
mit Anette Nitsche

So. 23.06. – Fr. 28.06.19

Leutkirch, Allgäu

Nr. 839119

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

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

In diesem Aufbau-seminar 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 Thüringen  
mit Anette Nitsche

So. 08.09. – Fr. 13.09.19

Leutkirch, Allgäu

Nr. 838519

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



## Work-Life-Balance durch Yoga, Pilates und Entspannungstechniken, Bildungsurlaub mit Hund

### Für mehr Gelassenheit im Berufsalltag

Im Seminar erlernen Sie anerkannte Entspannungstechniken wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, erhalten Anleitungen zur Meditation und Stressreduktion durch Achtsamkeit sowie Einblicke in Bewegungsmethoden wie Yoga und Pilates. Yoga als Bestandteil des Ayurveda, der Wissenschaft vom gesunden 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. Sie nehmen die positiven Effekte der Ausübung der Methoden auf Körper und Geist wahr und erkennen Zusammenhänge zwischen Gedankenmustern und chronischem Stress. Denn oft sind es nicht äußere Umstände, die Stress auslösen, sondern das, was die Betroffenen einer Situation an Bewertung hinzufügen.

Das Bildungsangebot beleuchtet überdies die positiven Aspekte des Haustiers Hund in Bezug auf die physische und psychische Gesundheit des Menschen. Diese Chancen bewusst nutzen zu lernen als Hundebesitzer, ist nur eines der Ziele dieser Woche. Insbesondere werden die eigene Lebenssituation reflektiert und ressourcenorientierte Lösungsansätze kreativ erarbeitet, um sie anschließend in den Alltag zu integrieren und gegebenenfalls an Dritte weitergeben zu können.

**Bildungsurlaub** außer in Thüringen  
mit Kathleen Schwiese

So. 31.03. – Fr. 05.04.19 | Neuhermsdorf/ Erzgebirge | Nr. 835319

825,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 18,- € insgesamt

895,- € für Einrichtungen / Firmen





## **Work-Life-Balance durch Yoga, Pilates und Entspannungstechniken, Aufbauseminar**

### **mit Themenschwerpunkt Stressbewältigung und Essen**

Das Aufbau-Seminar richtet sich an Teilnehmende, die das Seminar „Work-Life-Balance durch Yoga, Pilates und Entspannungstechniken“ besucht haben oder Vorerfahrung in den Methoden haben, etwa aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen. Das Seminar kann jedoch auch unabhängig davon von Teilnehmende aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen, gebucht werden. Sie vertiefen die eingeübten Entspannungstechniken wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, Bewegungsmethoden wie Yoga, Pilates, Qi Gong und Tai Chi sowie Meditation und Übungen der Achtsamkeitslehre MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). Auf intensive Praxiseinheiten folgen Reflexionen, um Erfahrungen und Fragestellungen ausführlich zu erörtern.

Sie erhalten Einblick in das Konzept MB-EAT (Mindfulness-Based Eating Awareness) der amerikanischen Psychologin Jean Kristeller. Die Wissenschaftlerin hat aufbauend auf der Methode MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) 1999 das erste Achtsam-essen-Programm vorgestellt. Sie erfahren im Seminar mehr über die Hintergründe dieses Konzeptes und wenden es vor Ort praktisch an. Es können sich neue Einsichten auf körperlicher und geistiger Ebene eröffnen, die motivieren, die Methoden über den Bildungsurlaub hinaus anzuwenden bzw. im beruflichen Kontext weiterzugeben.

**Bildungsurlaub** außer in NRW, Thüringen  
mit Kathleen Schwiese

So. 22.09. – Sa. 28.09.19 | Cefalù, Sizilien

Nr. 825919

925,- € inkl. Ü/HP | Zuschläge auf Anfrage

995,- € für Einrichtungen / Firmen

## Mehr Präsenz und Power im Beruf mit Yoga und CANTIENICA®-Training

### Flow und Haltung dank innerer Balance

Yoga mit seinen fließenden Übungsabläufen (Vinyasas) in Verbindung mit dem Atem, Stille-Phasen und Entspannungssequenzen bringt einen gesundheitsfördernden Ausgleich und verbessert die Körperwahrnehmung und Achtsamkeit. Sich von innen heraus zu stärken, in die Kraft zu kommen, spüren, welche Haltung wirklich richtig und stimmig ist und wie das Denken die Haltung beeinflusst, das ist das Wesen der CANTIENICA®-Methode. Wie wirkt sich eine körpergerechte Haltung auf Ihre Stimmung, Ihr Selbstwertgefühl, Ihr Selbstvertrauen und Ihre Selbstsicherheit aus? So, dass Sie wieder mehr Stabilität für den Alltag bekommen und kreative Lösungen für die Aufgaben des (Arbeits-)Lebens finden können. Das wird in dieser Woche erfahrbar, ergänzt durch Übungen zur Kommunikation mit sich selbst und mit anderen. Wie ist Ihre geistige Haltung sich selbst gegenüber und wie wirkt sie sich auf andere aus? Die erlernten Methoden ermöglichen die Integration von Yoga-Asanas, Übungen aus dem Beckenbodentraining nach Benita Cantieni und Kommunikationsmustern in den Alltag über das Seminar hinaus.

**Bildungsurlaub** außer in Thüringen  
mit Gabriele Hiester

So. 19.05. – Fr. 24.05.19 | Bernried, Starnberger See | Nr. 827419

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

795,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 01.09. – Fr. 06.09.19 | List, Sylt | Nr. 827319

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

795,- € für Einrichtungen / Firmen





## Persönlichkeits- und Sozialkompetenz im Beruf mit Vinyasa Yoga – Signale wahrnehmen und verstehen

Der Fluss des Alltags vieler Menschen ist geprägt von der Anforderung, vielen unterschiedlichen Faktoren gerecht zu werden. Aus dem sorgfältigen Umgang mit beruflichen Situationen und den beteiligten Menschen resultieren Erfolg und Effizienz. Wer hier nicht klar herausfiltert, mit welcher Persönlichkeits- und Verhaltensstruktur was erreicht werden kann, erlebt oft hohe Reibungsverluste im Miteinander. Das eigene Verhalten im Umgang mit Menschen sowie Stresssituationen im Beruf zu reflektieren, ist die Grundlage, den Alltag selbst in die Hand zu nehmen und gesund zu bleiben.

Im Vinyasa Yoga erleben Sie, wie Jahrhunderte alte Traditionen und fernöstliches Harmoniebedürfnis mit westlicher Dynamik verbunden werden. Für den modernen Menschen der heutigen Zeit erzeugt es Stabilität und Leichtigkeit. Körperliche, emotionale und energetische Blockaden werden gelöst. Bewegung und Atmung verbinden sich und wecken eine neue und intensive Körperwahrnehmung.

Lernen Sie, sich durch die eigene körperliche und mentale Einheit und Stärke im Alltag zu positionieren, um den vielschichtigen Ansprüchen des schnellen und anspruchsvollen Arbeitslebens kraftvoll, flexibel und achtsam begegnen zu können. Lernen Sie ein fundiertes und doch einfaches Programm, um durch Klarheit und Gelassenheit im Berufsalltag zu bestehen.

**Bildungsurlaub** außer in Thüringen  
mit Evelyn Schneider

So. 26.05. – Fr. 31.05.19 | List, Sylt | Nr. 825719

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

So. 03.11. – Fr. 08.11.19 | Hofheim in Unterfranken | Nr. 825819

365,- € zzgl. Ü/VP (zwischen 55,- € und 89,- € pro Person und Tag, je nach Zimmerkategorie)  
445,- € 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 Thüringen  
mit Udo Junghans

Mo. 08.04. – Fr. 12.04.19	Hellenthal, Eifel	Nr. 832719
---------------------------	-------------------	------------

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

**Bildungsurlaub** außer in NRW, Thüringen  
mit Udo Junghans

Sa. 04.05. – Sa. 11.05.19	Cala Llobards, Mallorca	Nr. 832919
---------------------------	-------------------------	------------

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

**Bildungsurlaub** außer in Thüringen  
mit Udo Junghans

Mo. 03.06. – Fr. 07.06.19	Hückeswagen	Nr. 833619
---------------------------	-------------	------------

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

Sa. 20.07. – Fr. 26.07.19	Zeeland (NL)	Nr. 833319
---------------------------	--------------	------------

685,- € inkl. Ü | EZ-Zuschlag: 366,- € insgesamt  
765,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 26.08. – Fr. 30.08.19	Hückeswagen	Nr. 834819
---------------------------	-------------	------------

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

**Bildungsurlaub** außer in NRW, Thüringen  
mit Udo Junghans

Sa. 14.09. – Sa. 21.09.19	Cala Llobards, Mallorca	Nr. 833219
---------------------------	-------------------------	------------

875,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 70,- € insgesamt  
955,- € 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.



## 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 in 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 Thüringen  
mit Udo Junghans

Di. 05.11. – Fr. 08.11.19

Hellenthal, Eifel

Nr. 833119

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

545,- € 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](http://www.bildungsurlaub.liw.de).



## 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. Durch einen gleichbleibenden und gut überschaubaren Übungsablauf und durch eine ruhige und naturbezogene Umgebung stellt sich der Effekt der Regeneration und der Stressentlastung in der Regel schon im Verlauf des Bildungsurlaubs ein. Eine konsequente Übungsanleitung und die Vermittlung didaktischer Konzepte ermöglichen eine Weitergabe der Inhalte im beruflichen Kontext.

**Bildungsurlaub** außer in Thüringen  
mit Udo Junghans

Mo. 11.03. – Fr. 15.03.19

Hückeswagen

Nr. 835119

Mo. 07.10. – Fr. 11.10.19

Hückeswagen

Nr. 837619

635,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt  
695,- € 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.

Wer Tai Chi und Qi Gong richtig einsetzt, betreibt nicht nur Linderung von Belastungssymptomen wie Rückenschmerzen oder Stress, sondern trägt insgesamt dazu bei, das Berufsleben auch in einem von Zeitdruck, Unsicherheit und hohen Anforderungen geprägten Umfeld effizienter und erfolgreicher zu gestalten. Eine konsequente Übungsanleitung und die Vermittlung diaktischer Konzepte ermöglichen eine Weitergabe der Bildungsinhalte im beruflichen Kontext.

**Bildungsurlaub** außer in Thüringen  
mit Michael Schmidt

Mo. 20.05. – Fr. 24.05.19	Waldbreitbach	Nr. 838019
---------------------------	---------------	------------

615,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 56,- € insgesamt  
695,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 12.08. – Fr. 16.08.19	Krummendeich	Nr. 838119
---------------------------	--------------	------------

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





### **Gesunde Balance im Beruf mit Tai Chi und Qi Gong – für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**

Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen in der Methode. 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 Thüringen  
mit Michael Schmidt

Mo. 16.09. – Fr. 20.09.19

Wermelskirchen

Nr. 826919

685,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 80,- € insgesamt

755,- € für Einrichtungen / Firmen

### **Inhouse-Seminare**

Zu vielen im Programm veröffentlichten Seminaren beraten, trainieren und begleiten wir Unternehmen, Verbände und Verwaltungen.

Weitere Informationen auf Seite 7 und 8.

## 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 Thüringen  
mit Christina Gott

So. 30.06. – Fr. 05.07.19

Feldberg, Schwarzwald

Nr. 835919

So. 24.11. – Fr. 29.11.19

Feldberg, Schwarzwald

Nr. 837719

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

795,- € 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 Thüringen  
mit Irina Janicke

Mo. 01.07. – Fr. 05.07.19

Kloster Springiersbach

Nr. 834419

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

675,- € 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 Thüringen  
mit Irina Janicke

Mo. 20.05. – Fr. 24.05.19 | Kloster Springiersbach | Nr. 835819

585,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt  
675,- € 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](http://www.liw-ev.de).

## 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 Thüringen  
mit Bernadette Calenberg

So. 10.03. – Fr. 15.03.19	Boltenhagen	Nr. 839719
---------------------------	-------------	------------

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

Mo. 09.09. – Fr. 13.09.19	Einbeck	Nr. 839819
---------------------------	---------	------------

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

## Mehr Balance im Beruf mit Qi Gong – für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

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

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen in der Methode, die ihre Übungserfahrungen vertiefen möchten. 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.

**Bildungsurlaub** außer in Thüringen  
mit Bernadette Calenberg

So. 24.11. – Fr. 29.11.19	Reichenau	Nr. 829519
---------------------------	-----------	------------

775,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 62,50 € insgesamt  
855,- € für Einrichtungen / Firmen

## Auf dem Weg zur inneren Meisterin – mit sanfter Kampfkunst und starker Kommunikation

### Resilienz-Training und regenerative Transformation für den entspannten Erfolg – Seminar für Frauen

„Wem das Wasser bis zum Hals steht, der soll den Kopf nicht hängen lassen“ – etwas negativ formuliert, trifft diese Redensart den Kern des Resilienz-Trainings. „Resilienz“, von lat. „resilire: zurückspringen, abprallen“, also eine Art Widerstandsfähigkeit, geht von der Beobachtung aus, dass manche, besonders auch krisenvorbelastete Menschen über besonders gute seelische Abwehrkräfte verfügen. Die Frage ist, wie gelingt es ihnen, auch aus den größten Krisen heraus das Beste zu machen und so gut für sich zu sorgen, dass sie immer wieder aufstehen können?

In der Praxis heißt das, die eigene Kommunikationskultur zu reflektieren, neue Perspektiven und Strategien auszuprobieren und das sprachliche Repertoire zu erweitern. Gleichzeitig werden Ihnen Achtsamkeitsübungen Ruhe und Kraft für den Augenblick schenken, um Haltung, Distanz und Würde zu trainieren und gelassen dazustehen. Sie werden in der sanften Kampfkunst und „Meditation in Bewegung“ Körper und Geist schulen (durch Taoistische Gesundheitsübungen, Basiseinheiten aus Qi Gong, Tai Chi Chuan, Yoga, Kampfkunst, Sitz- und Gehmeditation und Tiefenentspannung) und die Sichtweise der buddhistischen Weg-Philosophie integrieren.

Auf diese Weise verfügen Sie am Ende des Seminars über einen reichen Fundus, um in einem positiven Sinne gestärkt flexibel zu sein – auch im Hinblick auf Ihre Visionen und Ihr „ikigai“ (japanisch: Lebenssinn, Lebensfreude).

**Bildungsurlaub** außer in NRW, Thüringen  
mit Saskia Schottelius

Sa. 11.05. – Sa. 18.05.19 | Cala Llombards, Mallorca | Nr. 828419

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

955,- € für Einrichtungen / Firmen





## Mit Sicherheit in Erscheinung treten

### Selbstsicher und erfolgreich im Beruf mit asiatischer Kampfkunst – Seminar für Frauen

In diesem Seminar geht es um innere und äußere Sicherheit, der wir uns auf verschiedenen Pfaden nähern. Durch Übungen zur Körperwahrnehmung werden Sie zu einem achtsamen und detaillierten Körperbewusstsein geführt. Strategien der ganzheitlichen Selbstwahrnehmung sollen den Zugang zu klaren Entscheidungen und zur eigenen Gedankenkraft stärken und schließlich wird der Selbstwert als Schlüssel zur Selbstbehauptung erkundet.

Ziel des Seminars ist es, sich einerseits zu zentrieren, andererseits zu lernen, Konflikten und Schwierigkeiten mit innerer Stärke und Selbstvertrauen zu begegnen und sie mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu meistern.

#### Seminarinhalte:

- Vom Selbstbewusstsein zur Selbstwirksamkeit
- Gedankenkraft und Visualisierung
- Affirmationen: Positives für sich entdecken
- Sich selbstsicher behaupten und Grenzen erweitern
- Grenzen setzen und verteidigen
- Kampfkunstprinzipien und deren Anwendung
- Meditation und Entspannungsübungen

**Bildungsurlaub** außer in NRW, Thüringen  
mit Antje Meister

Sa. 18.05. – Sa. 25.05.19 | Cala Llobards, Mallorca | Nr. 828619

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

**Bildungsurlaub** außer in Thüringen  
mit Antje Meister

Mo. 14.10. – Fr. 18.10.19 | Wermelskirchen | Nr. 828719

685,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 80,- € insgesamt  
755,- € 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 NRW, Thüringen  
mit Anna Engels

So. 19.05. – Sa. 25.05.19

Cefalù, Sizilien

Nr. 833519

895,- € inkl. Ü/HP | Zuschläge auf Anfrage  
955,- € für Einrichtungen / Firmen

**Bildungsurlaub** außer in Thüringen  
mit Anna Engels

So. 28.07. – Fr. 02.08.19

Plön

Nr. 837819

675,- € inkl. Ü/VP | Zuschläge auf Anfrage  
855,- € 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 Thüringen  
mit Anna Engels

So. 30.06. – Fr. 05.07.19

Frauenwörth, Chiemsee

Nr. 834519

685,- € inkl. Ü/HP | Zuschläge auf Anfrage

765,- € für Einrichtungen / Firmen

## 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-mentalen Lernfähigkeit für einen leichteren Umgang mit Herausforderungen

**Bildungsurlaub** außer in NRW, Thüringen  
mit Anna Engels

Sa. 21.09. – Sa. 28.09.19 | Cala Llobards, Mallorca | Nr. 834219

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

**Bildungsurlaub** außer in Hessen, Thüringen  
mit Anna Engels

Mo. 09.12. – Fr. 13.12.19 | Köln, Severinsviertel | Nr. 837119

355,- € zzgl. Ü/VP  
425,- € für Einrichtungen / Firmen



## Gesundheitliche Balance im Beruf mit der Feldenkrais®-Methode – Fokus Rhythmus

### Leichtigkeit und Balance für Körper und Seele

Die Feldenkrais®-Methode dient in Theorie und Praxis als Grundlage für mehr Leichtigkeit und Balance für Körper und Seele in beruflich bedingten Herausforderungen, Haltungen und Bewegungen.

Bewegung ist die Grundlage aller Handlungen. Neurologisch bewiesen ist die enge Vernetzung unseres Körpers mit unserem Fühlen und Denken. Die Feldenkrais®-Methode ist als senso-motorisches Lernverfahren ideal einsetzbar, diese Vernetzung zu verbessern und so die Selbstorganisation, das körperliche Wohlfühlen und die Resilienz (Widerstandsfähigkeit) zu optimieren. Ebenso bestimmen Rhythmen unser Leben und unsere Leistungsfähigkeit: Körperrhythmen, Schlaf-Wach-Rhythmus, Atemrhythmus, Bewegungsrhythmen, Arbeitsrhythmen.

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

**Bildungsurlaub** außer in Thüringen  
mit Anna Engels und Iris Moldiz

So. 31.03. – Fr. 05.04.19 | Frauenwörth, Chiemsee | Nr. 834319

785,- € inkl. Ü/HP | Zuschläge auf Anfrage

865,- € für Einrichtungen / Firmen



## Gesundheitliche Balance im Beruf mit der Feldenkrais®-Methode – Fokus Idiolektik

### Leichtigkeit und Balance für Körper und Seele

Feldenkrais® als senso-motorische Lernmethode und Idiolektik als innovative und respektvolle Gesprächsmethode sind ideale Verfahren, um im beruflichen Kontext inspirierende und konstruktive Elemente zur Weiterentwicklung und gesundheitlichen Balance zu finden. Die Feldenkrais®-Methode dient in Theorie und Praxis als Grundlage für mehr Leichtigkeit und Balance für Körper und Seele in beruflich bedingten Herausforderungen, Haltungen und Bewegungen. Bewegung ist die Grundlage aller Handlungen. Neurologisch bewiesen ist die enge Vernetzung unseres Körpers mit unserem Fühlen und Denken. Die Feldenkrais®-Methode ist als senso-motorisches Lernverfahren ideal einsetzbar, diese Vernetzung zu verbessern und so die Selbstorganisation, das körperliche Wohlbefühl und die Resilienz (Widerstandsfähigkeit) zu optimieren. Idiolektik (Dialog mit Fokus auf der Eigensprache) öffnet im respektvollen Gespräch Wege, neue professionelle Handlungsspielräume und Perspektiven zur Weiterentwicklung. Feldenkrais®-Lektionen verändern Ihre Beweglichkeit, Ihre Haltung und Handlungskompetenz. Idiolektische Gesprächstechniken und Haltungen führen zu neuen Perspektiven und Orientierungen. Beide Verfahren sind am Arbeitsplatz einsetzbar und erleichtern effektivere Leistung, sinnvolle Stressreduktion und das Wahrnehmen der eigenen Ressourcen für den Umgang mit beruflichen Belastungen.



**Bildungsurlaub** außer in Thüringen  
mit Anna Engels und Tilman Rentel

So. 02.06. – Fr. 07.06.19

List, Sylt

Nr. 833919

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

1025,- € 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. Arbeitsplatzgerechte Lösungen zur Entlastung des Bewegungsapparates, der Augen, Änderung der Körperspannung und Atmung sowie Übungen zum Faszientraining 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 Thüringen  
mit Anna Engels

Mo. 18.03. – Fr. 22.03.19 | Kloster Steyl, Venlo (NL) | Nr. 833419

635,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 25,- € insgesamt

725,- € für Einrichtungen / Firmen

### **Treuebonus**

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

## Selbstregulation und Leistungsfähigkeit im Beruf

### 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. Das Seminar richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

#### 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 Thüringen  
mit Anna Engels

So. 24.03. – Fr. 29.03.19	Nebel, Amrum	Nr. 839619
---------------------------	--------------	------------

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

**Bildungsurlaub** außer in Thüringen  
mit Anna Engels und István Sándor

So. 03.11. – Fr. 08.11.19	Borkum	Nr. 834019
---------------------------	--------	------------

So. 16.02. – Fr. 21.02.20	Borkum	Nr. 834020
---------------------------	--------	------------

715,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,50 € insgesamt  
795,- € 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.

**Bildungsurlaub** außer in Thüringen  
mit Mieke Verdonck

So. 28.07. – Fr. 02.08.19 | Krummendeich | Nr. 836019

345,- € zzgl. Ü/VP (276,- € bis 380,- €, je nach Zimmerkategorie)

395,- € für Einrichtungen / Firmen

## Mehr „Durchblick“ im Berufsalltag – Augenschule und Progressive Muskelentspannung



Fehlerhaftes Sehen ist heutzutage viel weiter verbreitet als früher. Visuelle Medien prägen den Alltag. Der Sehsinn ist dabei großen und oft einseitigen Belastungen ausgesetzt. Sehprobleme und Sehschwächen sind immer häufiger die Folge. Sie sehen nicht mit den

Augen, Sie 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. In diesem Seminar erlernen Sie Techniken, um dem entgegenzuwirken.

**Bildungsurlaub** außer in Thüringen  
mit Mieke Verdonck

Mo. 20.05. – Fr. 24.05.19 | Wermelskirchen | Nr. 835719

685,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 80,- € insgesamt

755,- € 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.

**Bitte beachten: am Seminarort Euskirchen mit Fünf-Elemente-Küche.**

**Bildungsurlaub** außer in NRW, Thüringen  
mit Stephanie Kissing

So. 13.01. – Sa. 19.01.19 | Sand in Taufers, Südtirol | Nr. 830019

855,- € inkl. Ü/HP | Zuschläge auf Anfrage  
895,- € für Einrichtungen / Firmen

**Bildungsurlaub** außer in Thüringen  
mit Stephanie Kissing

So. 07.04. – Fr. 12.04.19 | Hofheim in Unterfranken | Nr. 830319

355,- € zzgl. Ü/VP (zwischen 55,- € und 89,- € pro Person und Tag, je nach Zimmerkategorie)  
395,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 04.11. – Fr. 08.11.19 | Euskirchen | Nr. 830219

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

So. 09.02. – Fr. 14.02.20 | Borkum | Nr. 830520

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



## 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 Basisseminar „Im Gleichgewicht sein durch Pilates“ werden vertieft. Eine vorherige Teilnahme daran 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 Thüringen  
mit Stephanie Kissing

So. 16.06. – Fr. 21.06.19

List, Sylt

Nr. 830419

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

795,- € 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 Basisseminar „Im Gleichgewicht sein durch Pilates“ werden vertieft. Eine vorherige Teilnahme daran 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. Ein weiterer Seminarschwerpunkt wird 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 physio-mentalern 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
- Verbesserter 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 NRW, Thüringen

mit Stephanie Kissing

Sa. 11.05. – Sa. 18.05.19

Sardinien, Italien

Nr. 830119

865,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 147,- € insgesamt

925,- € 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. Im Mittelpunkt des Kurses steht die Wahrnehmung des eigenen Gleichgewichts im (Berufs-)Alltag, vor allem in Haltungs- und Bewegungsmustern, um ganz individuell mit verschiedensten Übungen die Selbstheilungskräfte anzuregen.

**Bildungsurlaub** außer in Thüringen  
mit Renate Köchling-Dietrich

Mo. 02.09. – Fr. 06.09.19 | Kloster Springiersbach | Nr. 834619

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

665,- € 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 Thüringen  
mit Renate Köchling-Dietrich

So. 24.11. – Fr. 29.11.19 | Boltenhagen | Nr. 839019

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

755,- € 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 Thüringen  
mit Renate Köchling-Dietrich

Mo. 24.06. – Fr. 28.06.19

Einbeck

Nr. 828019

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

675,- € 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 Thüringen  
mit Susanne Fromme

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

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

So. 06.10. – Fr. 11.10.19	Bernried, Stamberger See	Nr. 836619
---------------------------	--------------------------	------------

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

So. 12.01. – Fr. 17.01.20	Borkum	Nr. 835620
---------------------------	--------	------------

So. 08.03. – Fr. 13.03.20	Borkum	Nr. 839420
---------------------------	--------	------------

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





## **Die Franklin-Methode® im Beruf – Schwerpunkt: Vom Schultergürtel zur Hand**

### **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 wir tun, förderlich, andere sind eher ungünstig oder hindern uns daran, unser Potenzial voll auszuschöpfen.

Ein Schlüssel in der Franklin-Methode® ist unsere 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 uns 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.

Vorerfahrungen mit der Franklin-Methode® oder anderen Formen der Körperarbeit sind erwünscht, jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme. Inhalte aus Basisseminaren werden vertieft. Schwerpunkt ist die dynamische Koordination von Oberkörper, Schultergürtel, Arm und Hand.

**Bildungsurlaub** außer in Thüringen  
mit Susanne Fromme und Jens Kuchenbäcker

So. 12.05. – Fr. 17.05.19 | Hofheim in Unterfranken | Nr. 836819

385,- € zzgl. Ü/VP (zwischen 55,- € und 89,- € pro Person und Tag, je nach Zimmerkategorie)

455,- € für Einrichtungen / Firmen

## 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 aus Alltagsbewegungen wie stehen, gehen, umdrehen.

Die Franklin-Methode® ist eine effektive Synthese aus Wahrnehmungsschulung, Bewegung, erlebter Anatomie und Imagination. Mit ihr schaffen wir ein gutes Verständnis für den eigenen Körper, was zu mehr Klarheit führt und uns 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 Thüringen  
mit **Jörg Böttger**

So. 31.03. – Fr. 05.04.19 | Borkum | Nr. 836719

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

**Bildungsurlaub** außer in Thüringen  
mit **Jens Kuchenbäcker und Jörg Böttger**

So. 01.12. – Fr. 06.12.19 | Borkum | Nr. 827019

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



## Leichtigkeit im Beruf mit Alexander-Technik

### Wege zu einem entspannten Selbstmanagement

Der Berufsalltag besteht aus zahlreichen Herausforderungen, die in uns 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 uns 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.

Sie fördert Wachheit, Leichtigkeit, geistige Präsenz und Achtsamkeit. Dies kann uns 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 Thüringen  
mit Tanja Striezel

So. 12.05. – Fr. 17.05.19

Reichenau

Nr. 838919

775,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 62,50 € insgesamt

855,- € 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 Thüringen  
mit Uta Büchler

Mo. 23.09. – Fr. 27.09.19

Wermelskirchen

Nr. 827519

685,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 80,- € insgesamt

755,- € für Einrichtungen / Firmen



## Das Zwiegespräch – die Wahrheit beginnt zu zweit

### Basisseminar

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. 07.06. – So. 09.06.19 | Euskirchen | Nr. 837519

555,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 24,- € 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. 06.09. – So. 08.09.19 | Kloster Springiersbach | Nr. 835519

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

## Lebendige Präsenz – Achtsamkeitsmeditation und Stille

### Seminar über Karneval im Kloster Springiersbach

In dieser Auszeit über die „tollen Tage“ wollen wir nach Innen lauschen und eintauchen in die Stille und in ein lebendiges Da-Sein. Im Mittelpunkt steht das Sitzen und Dasein in der Stille, das Aufmerksamsein im offenen Gewahrsein. Wir üben, bewusst und entspannt eine Haltung des Offen-seins, der Empfänglichkeit und des Sich-Einlassens auf die unmittelbare Gegenwart einzunehmen. Wir richten uns auf die Wirklichkeit aus, sowie sie sich von Moment zu Moment zeigt.

Getragen durch einen Tagesablauf, der vom Sitzen in der Stille, Gehmeditationen, Körperübungen aus dem Yoga, längeren Einheiten des Schweigens und der Stille, Spaziergängen und Übungen in der Natur geprägt ist, haben wir die Möglichkeit, tief zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen und uns auf das Wesentliche zu besinnen.

**Kurs** mit Sabine Heuper-Niemann

Fr. 01.03. – Di. 05.03.19

Kloster Springiersbach

Nr. 825219

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

Do. 14.11. – So. 17.11.19

Kloster Springiersbach

Nr. 825319

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

## In Achtsamkeit auf die Zugspitze

### Bewusst gehen für Sportliche – Zu Fuß auf die Zugspitze und zurück

Gönnen Sie sich eine Auszeit! Lassen Sie sich ein auf eine andere Welt, auf ein anderes Niveau. In einer einzigartigen, alpinen Naturwelt gewinnen Sie Abstand vom täglichen Trubel und haben die Chance, Ihr Leben aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Sie holen sich Inspirationen für Körper, Geist und Seele während einer unvergleichlichen Bergtour auf Deutschlands höchstem Berg! Lassen Sie sich ein auf die „Botschaft der Zugspitze“. Von Ehrwald/Tirol gehen wir übers Gatterl auf die Knorrhütte. Von dort ersteigen wir den Gipfel der Zugspitze und gehen über die Partnachklamm wieder zurück.

#### Voraussetzungen:

Fitness für bis zu 10 Stunden Gehen pro Tag im alpinen Gelände; Schwindelfreiheit; Bereitschaft sich mit sich selbst auseinanderzusetzen; Ausrüstung für eine alpine Bergwanderung; persönliches Telefonat mit dem Seminarleiter im Vorfeld einer verbindlichen Zusage.

**Kurs** mit Reiner Schmelz

Sa. 17.08. – Mi. 21.08.19

Grainau

Nr. 825019

499,- € inkl. Ü/HP und Lunchpaket





## 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. 07.03. – Sa. 14.03.20

Tunesien

Nr. 835020

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

## Dem Leben Tiefe geben – dem Leben neu begegnen

### Umgang mit den Verführungen des Lebens auf dem spirituellen Weg

„Sex, Drugs and Rock 'n' Roll“ ist eine Rock 'n' Roll-Hymne aus dem Jahr 1977. Und sie spiegelt ein Lebensgefühl wider, welches von den Verführungen des Lebens spricht. Viele Menschen haben zu diesen Verführungen ein ambivalentes Verhältnis. Zum einem erleben sie, dass diese Verführungen zur Oberflächlichkeit einladen und Menschen, die nach der Tiefe des Lebens suchen, offensichtlich nicht wirklich befriedigen. Zum anderen erleben sie, wie sie immer wieder diese Verführungen leben – ob mit oder ohne schlechtem Gewissen. Der spirituelle Weg lädt uns ein, immer wieder auf das Leben zu schauen, wie es sich gerade zeigt. Wenn



„Sex, Drugs and Rock 'n' Roll“ da ist, dann ist „Sex, Drugs and Rock 'n' Roll“ gerade da. Wenn etwas anderes da ist, ist etwas anderes da. Solange wir mit der Oberfläche des Lebens beschäftigt sind, können wir nur ahnen, zu welcher Tiefe wir als Mensch fähig sind. In der Meditation können wir tiefer eintauchen in eine Stille jenseits aller Beschreibbarkeit. Wir sind in Kontakt mit unserer – vielschichtigen – Seele.

#### Seminarablauf:

Das Seminar möchte Sie begleiten, dem Leben, wie es sich zeigt, mehr (bedingungsloses) Vertrauen entgegenbringen zu können. Es lädt Sie ein, „Sex, Drugs and Rock 'n' Roll“ näher zu erforschen, diesem Teil Tiefe zu geben in dem Bewusstsein, dass ALLES dazugehört. Wir nähern uns dem Thema aus der Stille heraus mit täglichen Meditationen. Kleine Wanderungen führen uns in die Schönheit und die Stille der Natur. Übungen aus der Achtsamkeit sowie die spirituelle und transpersonale Arbeit unterstützen uns wie die besondere Atmosphäre des Klosters Springiersbach.

**Kurs** mit Andreas Lackmann

Fr. 22.03. – Mo. 25.03.19

Kloster Springiersbach

Nr. 826119

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

Fr. 22.02. – Mo. 25.02.19

Kloster Springiersbach

Nr. 839219

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



## Sehnsucht nach dem Leben

### Die innere Fülle leben in Vertrauen und Loslassen

Wir alle haben Sehnsucht nach dem Leben, nach Liebe, Anerkennung, Nähe, Intensität und vielem mehr. Wenn wir unserer Sehnsucht folgen und ihre Wurzel betrachten, erkennen wir, dass uns ein innerer Mangel treibt. Es ist eine Unverbundenheit mit der inneren Quelle. Im Kontakt mit dieser Quelle erfahren wir Verbundenheit, Liebe und können den Reichtum des Lebens empfangen.

Die Kunst ist es, dem Leben, wie es sich gerade zeigt, mit offenem Herzen und Verbundenheit zu begegnen. Dann kann sich ein Zustand einstellen, in dem wir jeden Augenblick bis ins Kleinste erleben und erkunden können. Wenn wir dem Augenblick nahe sind, zeigt sich das Leben in der ganzen Fülle.

Wir nähern uns dem Thema aus der Stille heraus mit täglichen Meditationen, Übungen aus der Achtsamkeit sowie der spirituellen und transpersonalen Arbeit. Kleine Wanderungen führen uns in die Schönheit und die Stille der Natur. Die besondere Atmosphäre des Klosters und die Nähe zum Wald sind bestens dazu geeignet, mit sich selbst und der Umgebung in Kontakt zu treten.

**Kurs** mit Andreas Lackmann

Fr. 11.10. – Mo. 14.10.19

Kloster Springiersbach

Nr. 837319

395,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 24,- € 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: 10.00–17.30 Uhr

#### Eintägiges Seminar mit Andreas Lackmann

Sa. 30.03.19	Darmstadt	Nr. 836219
So. 31.03.19	Bielefeld	Nr. 836119
Sa. 07.09.19	Bielefeld	Nr. 836419
So. 08.09.19	Darmstadt	Nr. 836319

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. Diese 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.

27.03.19, 26.06.19, 25.09.19, 18.12.19 (jeweils 18.30–21.00 Uhr)

Anmeldung jeweils für einen Abend.

#### Kurs mit Andreas Lackmann

Mi. 27.03.19	Köln, Severinsviertel	Nr. 837219
--------------	-----------------------	------------

25,- € je Abend