

Gelassenheit, Kraft und Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga und Meditation

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Yoga und Meditation sind die wohl ältesten systematisch beschriebenen Schulungswege der Menschheit und sie gehören laut neuester Forschung auch zu den effektivsten Übungspraktiken für körperliche und seelische Gesundheit, Stressreduktion und innere Zufriedenheit. Durch ständig steigende Anforderungen und Reizüberflutung im Alltag und nicht zuletzt durch Leistungsdruck im Beruf droht unsere aus der Kindheit mitgebrachte Grundzufriedenheit zu zerbrechen. Laut der Yoga-Philosophie liegt das zu einem wesentlichen Teil in der Trennung von Körper, Geist und Atem begründet. Durch die Praxis von Yoga und Meditation können wir diese drei getrennten Bereiche des Menschen in eine Einheit zurückführen, um die den Menschen innewohnende Freude wiederzuentdecken und zu mehr Gelassenheit, Zufriedenheit und Kraft zu finden. Hierfür werden folgende Techniken erlernt:

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 Gelenkbeschwerden 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 ganzheitlichen Verständnis des Menschseins und kann uns neue Räume für Sinn und Sein erschließen. Sie stärkt das Selbstvertrauen und die Souveränität im Alltag.

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

Die Teilnehmenden erlernen damit Techniken, die darauf ausgelegt und dazu geeignet sind, in den Berufsalltag integriert und in die Praxis umgesetzt zu werden.

Es gibt keine Teilnahmevoraussetzungen. Allerdings sollte die Bereitschaft bestehen, sich pro Tag auf mehrere Stunden körperlicher Übung einzulassen. 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. Die Seminarteilnehmer/innen erhalten Anregung zur Anwendung für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext und werden darin unterstützt einen Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Seminarnummer:	824525
Termin:	02.06. - 06.06.2025
Seminardauer:	Mo 13.30 Uhr – Fr 13.45 Uhr
Ort:	Haus Delecke, Möhnesee, Delecke
Preis:	1.055,00 € inkl. Ü/VP EZ-Zuschlag 100,00 € insg. 1.255,00 € für Einrichtungen / Firmen
Dozentin:	Simona Weichert
Simona Weichert: (Dipl.Päd., 1977), Lehrerin für Yoga, Meditation und MBSR (mindful based stress reduction nach J. Kabat Zinn), Stressmanagement-Trainerin und Business-Coach. Sie unterrichtet seit 2015 verschiedene Kurse sowie Aus- und Fortbildungen speziell in Yin und Restorativem Yoga. Um das Thema Yoga und Achtsamkeit verstärkt auch an Multiplikator*innen im pädagogischen Kontext zu vermitteln, bietet sie seit 2016 Kinderyogalehrer-Ausbildungen an. Kontinuierliche Aus- und Weiterbildungen in Yin und therapeutisch- restorativen Yoga, Hatha und Vinyasa, sowie Yoga Philosophie und Sound Healing ergänzen und beeinflussen heute maßgeblich ihre Art, einen ganzheitlichen und heilsamen Yoga zu unterrichten. Ergänzt durch eine Yogatherapie-Ausbildung geht es ihr vor allem um ganzheitliche Gesundheit, Resilienz und individuelles Wachstum.	
Teilnehmendenzahl:	10 - 16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.

Die Dozentin
Simona
Weichert



Ihr Nutzen/Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Souveränität und Selbstvertrauen im beruflichen Alltag, Herstellung von Entspannung in Stresssituationen, Innere Ausgeglichenheit, Heiterkeit und Zufriedenheit, Lösung emotionaler Blockaden; frühzeitige Wahrnehmung der Emotionen, Harmonisierung des Atemrhythmus', Kräftigung und Reinigung der Atemorgane
- Verbesserung der körperlichen Haltung und Fitness, Kräftigung der Muskulatur und der körperlichen Beweglichkeit

Übernachtung/Verpflegung

Das elegante 4-Sterne-Hotel „Haus Delecke“ am Möhnesee liegt direkt am Ufer des Möhnesees. Es bietet lichtdurchflutete, geschmackvoll und modern eingerichtete Zimmer mit kostenfreiem WLAN. Das Naturschutzgebiet Arnberger Wald erreichen Sie bequem, z.B. mit einem der Mietfahrräder des Delecke.

Jeden Morgen steht ein ausgewogenes Frühstücksbuffet für Sie bereit. In der Vollpension enthalten sind zudem ein Mittags-Imbiss und ein Tellergericht zum Abendessen, jeweils inklusive Mineralwasser zu den Mahlzeiten.



Link zum Hotel: <https://www.haus-delecke.de/>

Seminarzeiten

Zum Auftakt ist um 12.30 Uhr ein gemeinsamer Mittags-Imbiss geplant. Das eigentliche Seminar beginnt am Montag um 13.30 Uhr und endet am Freitag gegen 13.45 Uhr.

Die Seminarzeiten werden den Gegebenheiten vor Ort und dem Wetter angepasst. Sie können daher von der Ankündigung abweichen und sich bis in die Abendstunden ausdehnen. Bitte beziehen Sie das in Ihre Planung mit ein.



Anreise

Bitte geben Sie folgende Adressdaten in Ihr Navi ein:
Haus Delecke
Hotel- und Gaststättenbetriebs GmbH
Linkstraße 10-14
59519 Möhnesee-Delecke

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig. Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

