

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

Wiederkehrende, rhythmische Abläufe in Beruf und Alltag begleiten unser Leben und Geben ihm Stabilität und Struktur. Gleichwohl empfinden wir sie manchmal 'stressig' und als etwas, das uns (zu viel?) Einsatz für das Aufrechterhalten dieser 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 hineinzuentspannen 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 Ihren Körper auf verschiedenen Rhythmusebenen als Instrument zu erfahren, ist ebenso Inhalt wie theoretische und praktische Einheiten zu verschiedenen rhythmischen Prozessen und deren Gestaltung.

### Vorkenntnisse

Das Seminar richtet sich sowohl an TeilnehmerInnen mit als auch an Teilnehmer ohne Vorerfahrungen in Musik und/oder Yoga.

<b>Seminarnummer:</b>	<b>825525</b>
<b>Termin:</b>	<b>18.05. – 23.05.2025</b>
<b>Seminardauer:</b>	Sonntag 18.00 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Kloster Bernried, Starnberger See
<b>Preise:</b>	925,- € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 120,00 € insgesamt 1.125,- € für Einrichtungen/ Firmen
<b>Dozentin:</b>	Ulrike Sylvia Beer

Ulrike Sylvia Beer ist diplomierte Musik- und Bewegungspädagogin und zertifizierte Yogalehrerin. In Ihren Seminaren kommen sehr bereichernd beide Herangehensweisen (Musik und Yoga) für Lebens- und Arbeitsthemen zum Einsatz. Ihr Anliegen ist es, Werkzeuge aus diesen Bereichen zu vermitteln, mit denen Schritte in Richtung mehr Gesundheit und Wohlbefinden unternommen werden können.

Minimale Teilnehmendenzahl: 10

Maximale Teilnehmendenzahl: 16

**Leistungen:** Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.



Die Dozentin Ulrike Sylvia Beer

## Seminarinhalte

- Lerneinheiten aus Rhythmusarbeit und Ayurveda-Yoga
- Rhythmische Bewegungsmuster der Embodied Rhythm Work
- Ayurveda-Yoga-Haltungen mit körperlich-rhythmischer Prozessstabilisierung und freiem Atemfluss (nicht nur) für den Berufsalltag
- Rhythmusparameter wie Tempo, Pause, Wiederholung, Kontinuität in der rhythmischen Körperarbeit variieren einüben und im Berufsalltag passend einsetzen.
- Anschauliche Gestaltung innerer, äußerer und sozialer Rhythmen
- körperliche und mentale Haltungen und Abläufe (beispielhaft in Embodied Rhythm Work und Ayurveda-Yoga-Asanas) in passend ausbalancierter Wohlspannung nützlich und angenehm (nicht nur) für den Beruf entwickeln
- Umgang mit dem Atemgeschehen
- Rhythmen konfliktfrei miteinander verbinden, in der rhythmischen Bewegung Entspannung erleben.

## Seminarziele / Ihr Nutzen

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Verbesserte Wahrnehmung von eigenen inneren, äußeren und sozialen Rhythmen, sowie deren Regulationsmöglichkeiten, Rhythmusparameter erkennen und einsetzen lernen, Schulung und Förderung von Entspannung in Aktion und Transfer der Techniken in den Berufsalltag, Stärkung der inneren und äußeren Haltung, Kenntnis von Modellen der Stressreduktion, Stresskompetenz und -prophylaxe, Erweiterung der mentalen und physischen Lern-, Konzentrations- und Selbstwahrnehmungsfähigkeit, Impulse gewinnen für das Gestalten beruflicher, alltäglicher Rhythmen und Abläufe

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Bildungshaus St. Martin Bernried ([www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)) statt. Das Bildungshaus ist dem Kloster der Missions-Benediktinerinnen von Tutzing angegliedert und liegt idyllisch direkt am Starnberger See und am Bernrieder Park.

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie sind im DZ oder EZ mit Dusche/WC untergebracht. Sie werden im Kloster versorgt. Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.).

Es besteht die Möglichkeit, ein EZ mit Seeblick zu reservieren (solange vorhanden). Nehmen Sie dazu Kontakt auf mit dem Bildungshaus (Tel. 08158 255-0, [zentrale@bildungshaus-bernried.de](mailto:zentrale@bildungshaus-bernried.de)). Den Mehrpreis von ca. 14,00 € pro Nacht zahlen Sie bitte direkt vor Ort.



**Anreise:** Bernried liegt ca. 50 km südlich von München und ist gut per PKW und Bahn erreichbar. Von Köln kalkulieren Sie mit der Bahn ca. sechs Stunden bis Bernried (über München-Pasing). Der Bahnhof liegt ca. 10 Minuten zu Fuß vom Kloster entfernt. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**. Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.



## Bildungsurlaub / Bildungszeit

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.