

## Harmonische Verhältnisse – mit Ayurveda-Yoga und Embodied Voice Work

### Bildungsurlaub

Harmonie bedeutet laut Lexikon, gut zu jemandem passen, Zusammenklang, Fügung, ausgeglichenes Verhältnis der Teile zueinander.

Wir wünschen uns harmonische Verhältnisse, angenehme Erfahrungen, um uns im Einklang mit uns selbst, unseren Mitmenschen und unserer Umwelt zu fühlen, zugehörig und gleichzeitig frei.

Eine gute Voraussetzung, um davon ausgehend das Eigene zu entdecken, zu entfalten und auf den Weg zu bringen. Woran orientiert sich 'das Passende, das 'gut zu jemandem oder etwas passen' für uns, und können wir Passendes bzw. Harmonie gestalten?

Wenn ja, wie können wir das, oder „passiert“ es einfach von selbst, harmonisch und ausgeglichen mit sich selbst und anderen zu sein?

Auf diese und andere Fragen in Zusammenhang mit Harmonie hat einerseits Ayurveda-Yoga und andererseits die Musik eigene, sehr bereichernde Perspektiven:

Intervalle und Harmonien sind Verhältnisse von Tönen zueinander, die wir in ihren unterschiedlichen Beziehungs-Qualitäten kennenlernen werden.

So eröffnen Reibungen und Spannungen unter Umständen mögliche Erweiterungsräume für neue Harmonien und für Wechsel in andere Tonarten.

Yoga kennt den Begriff des samyoga als Beziehungsqualität, der mit harmonisch, geeignete Verbindung zwischen Innen- und Außenwelt, ausbalanciert, im Gleichgewicht übersetzt werden kann. Das steht im Unterschied zu anderen, ungeeigneteren Beziehungen, die Yoga benennt.

Ayurveda-Yoga interessiert, wie ein geeigneter Zusammenhalt, harmonische Verhältnisse zunächst innerhalb einer Person (Ayus) ermöglicht werden können.

Anhand von Yogaasanas und mit den Werkzeugen von Körper und Stimme werden wir uns konkret praktisch und theoretisch mit dem Thema Harmonie beschäftigen.

Theorieeinheiten aus Ayurveda-Yoga und Musik bzw. Harmonielehre ermöglichen uns ein Verständnis für passende Zusammenhänge, also Harmonie, aus der jeweils eigenen Sicht. So können wir uns mit diesen Impulsen auf den Weg machen, diese harmonisch in unser Berufs- und Arbeitsleben zu integrieren.

*Die Dozentin Ulrike Sylvia Beer*

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Seminarnummer:</b> | 825623  |
| <b>Termin:</b>        | 16.10. – 20.10.2023   |
| <b>Seminardauer:</b>  | Montag 12.00 Uhr –<br>Freitag 13.30 Uhr   |
| <b>Ort:</b>           | Bildungshaus Bernried,<br>Starnberger See   |
| <b>Preise:</b>        | 767,- € inkl. Ü/VP im DZ<br>EZ-Zuschlag 88,- € insgesamt<br>867,- € 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.



## Seminarinhalte

- Lerneinheiten aus Ayurveda-Yoga und Stimmarbeit
- Körperübungszyklus zur Harmonisierung der 3 Doshas
- Rahmenleitwerte für Harmonie aus dem Ayurveda-Yoga kennenlernen (u.a. Yamas, Nyamas, Klesas)
- Voice-Work mittels Intervallen und Grundtonbezug
- 5 Selbstführungs"joker" aus dem Selbstführungsmischpult nach Maïke Plath kennenlernen und einsetzen
- mythisches und geisteswissenschaftliches Verständnis von Harmonie
- Steh-, Sitz-, Liege-Asanas
- Kohärenzsinn und das Gesundheits-Krankheits-Kontinuum
- Atemübungen zur Kohärenz und Harmonisierung

## 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: Leitideen kennenlernen, auf deren Umsetzung Harmonie entstehen kann; Werkzeuge aus Ayurveda-Yoga und VoiceWork erarbeiten, welche die Entstehung von Harmonie begünstigen; Verbesserte Wahrnehmung der eigenen inneren Haltungen, die zu Disharmonie und Missstimmungen oder andererseits zu harmonischem Zusammenhalt im Innen und Außen führen; Schulung und Förderung von Entspannung in Aktion mit Transfer der Techniken in den Berufsalltag; Stärkung des Gesundheitssinnes, des selbstaktiven Trainings und der dazugehörigen inneren Haltungen (via Prozessverständnis und Selbstführungsqualitäten); Erweiterung der mentalen und physischen Lern-, Konzentrations- und Selbstwahrnehmungsfähigkeit; Kohärenzsinn entwickeln und ein Prozessverständnis für harmonisierende Veränderungen im (Berufs-)Alltag, eigene Impulse dahingehend entwickeln.

## Übernachtung/Verpflegung

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 Starberger See und am Bernrieder Park. Sie sind im Doppelzimmer oder Einzelzimmer mit Dusche/WC (EZ-Zuschlag: 22,00 € pro Nacht) untergebracht. Sie werden im Kloster mit Vollpension versorgt. Nicht im Preis enthalten sind Pausengetränke (Kaffee, Tee u. ä.).

Es besteht die Möglichkeit, direkt beim Kloster ein Einzelzimmer mit Seeblick zu reservieren (solange vorhanden). Bitte nehmen Sie dazu direkt Kontakt auf mit dem Kloster Bernried (Tel. 08158 255-0, [zentrale@bildungshaus-bernried.de](mailto:zentrale@bildungshaus-bernried.de)). Den Mehrpreis von 10,00 € pro Nacht zahlen Sie bitte direkt beim Kloster.



## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 13.30 Uhr. Vorher können Sie um 12.00 Uhr gemeinsam zu Mittagessen. Das Seminar endet am Freitag um 13.30 Uhr mit dem Mittagessen. Für Teilnehmende, die eine spätere Abreise eingeplant haben, stehen im Haus um 14:00 Uhr Kaffee und Kuchen bereit.

## 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. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig. Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. Wenn Sie aus Hessen kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen dieses Programm zukommen. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

## Sonstiges

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

## Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.