

## Wie gestalte ich meine Lebensbereiche in der neuen Arbeitswelt - Kompetenzaufbau durch Astanga-Yoga Bildungsurlaub/Bildungszeit

Seit den Pandemie-Erfahrungen und Home-Office Bedingungen wissen wir manchmal nicht mehr, wie wir mit diesen neuen oder trotz dieser neuen Herausforderungen gesund bleiben und uns in einem Gleichgewicht halten können. Veränderung durch *New Work* führen häufig zu Vermischungen von Anforderungen aus dem Berufsleben und den privaten Bereichen. Unter diesen „neuen normalen“ Bedingungen benötigen wir spezielle 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 kann. (*Es werden Yoga-Grundkenntnisse vorausgesetzt*). Wir praktizieren Yoga-Körperübungen und Atemübungen aus einer Jahrhunderte alten Tradition, um in einen balancierten inneren Zustand zu kommen. Hier spüren Sie, wie aus der gleichmäßig tiefen Atmung und der Bewegung des Körpers ein Zustand der Meditation geschaffen werden kann. Aus diesem Wissen und der unmittelbaren Erfahrung leiten Sie individuelle Strategien ab, die für den Alltag mit den neuen und auch digitalen Anforderungen hilfreich sind.

Sie reflektieren und erkennen, ob es für Sie besser ist, häufiger Phasen konsequenter Grenzziehung zu praktizieren, also deutlicher Grenzen zwischen den Arbeits- und ihren privaten Lebensbereichen zu ziehen, oder ob es sogar nicht sinnvoller ist, die neuen Arbeitsformen (auch digitale Medien) in die Arbeits- oder privaten Lebensbereiche effektiver zu integrieren, um den vielschichtigen Ansprüchen der beschleunigten und anspruchsvollen Lebensbereiche kraftvoll und flexibel begegnen zu können. Die neu gewonnenen Kenntnisse und Fähigkeiten eignen sich zur Weitergabe an Dritte.

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Es kann jedoch auch unabhängig davon gebucht werden.



**Die Dozentin**  
**Ulrike Wörrle**

<b>Seminarnummer:</b>	828925
<b>Termin:</b>	16.06. – 20.06.2025
<b>Seminardauer:</b>	Montag 12.30 Uhr - Freitag 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Haus Delecke, Möhnesee, Delecke
<b>Preis:</b>	1.045,00 € inkl. Ü/VP EZ-Zuschlag 100,00 € insg. 1.245,00 € für Einrichtungen / Firmen
<b>Dozentin:</b>	Ulrike Wörrle
Ulrike Wörrle, Jahrgang 1965, ist Diplom Psychologin und Yogalehrerin. Ihr Yoga-Wissen, ihre eigene Yogaerfahrung, ihre langjährige Erfahrung als Personalentwicklerin und ihre Tätigkeit als freiberufliche Trainerin und Coach im internationalen Konzernumfeld und in der Verwaltung verknüpft Ulrike Wörrle zu einem lebendigen Seminarprogramm zur Erweiterung der persönlichen Kompetenzen.	
Minimale Teilnehmerszahl: 10 Maximale Teilnehmerszahl: 16	
<b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Unterkunft, Verpflegung, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis enthalten.	

### Seminarinhalte

Dieses Seminar bietet eine praxisnahe Lernmethode mit Übungsstunden, die einen perfekten Transfer und Integration des Gelernten ermöglichen.

- Astanga Yoga. Leichte Übungen der 1. Serie bis Navasana zur Erlangung einer Balance zwischen Aktivität und Entspannung und zur Erhaltung eines inneren Gleichgewichtes.
- Pranayama-Praxis, Atemübungen zur Regulierung und Harmonisierung der Lebensenergien.
- Meditation in Bewegung zur Entwicklung von Präsenz, Bewusstheit und innere Klarheit für jeden Tag.
- Studium von Aspekten des 8 fachen Pfades des Yoga zur Anwendung philosophischer und spiritueller Aspekte aus der Yogalehre im modernen Alltag.
- Alignements und Adjustments der Asanas zum Aufbau einer Sensibilität für den Körper und Sensibilität gegenüber der inneren Haltung.



### 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:** Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit in Beruf und Alltag, Förderung von körperlicher Stabilität, Selbstvertrauen und Selbstmanagementkompetenz, Verbesserung von Konzentration und Intuition, innere Ausgeglichenheit und Bewältigung von Stress-Situationen, Steigerung der Belastbarkeit und des Wohlbefindens durch adäquaten Umgang mit digitalen Medienanforderungen, vertiefte Auseinandersetzung mit Yogaübungen und Meditationstechniken.

### Übernachtung/Verpflegung

Das elegante 4-Sterne-Hotel „Haus Delecke“ am Möhneseesee 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 Mietfahräder 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 13.30 Uhr.

### Anreise

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

