

Zurück zur „Normalität“?

Wie gestalte ich meine Lebensbereiche in der neuen Arbeitswelt - Kompetenzaufbau durch Astanga-Yoga

Bildungsurlaub

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

Seminarnummer:	829123
Termin:	15.10. – 20.10.2023
Seminardauer:	Sonntag 18.00 Uhr - Freitag 13.30 Uhr
Ort:	Haus Insel Reichenau, Bodensee
Preis:	855,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 75,00 € insg. 955,00 € für Einrichtungen/ Firmen
Dozentin:	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

Leistungen: 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.
- Alignments 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

Ein gelassen-maritimes Lebensgefühl und südländische Lebenslust – freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit im Seminarhaus Insel Reichenau. Von einer blühenden Landschaft aus Weinreben, Kräuter- und Gemüsegärten umgeben, befindet sich das Haus in einzigartiger Lage direkt am Bodensee. Mit seinem eigenen Badestrand, großzügigen Terrassen mit Blick zum See und einer weitläufigen Grünanlage lädt der Ort zum Verweilen ein.

Es empfängt Sie ein überwältigender Seeblick bis zum Schweizer Ufer und beruhigendes Wellenrauschen. Wohltuende Weite, Genuss und Entspannung werden hier von Anfang an erfahrbar.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.

Kontakt zum Haus:

Haus Insel Reichenau
Markusstr. 15
78479 Reichenau
Tel. 07534 99550
reichenau@familienferien-freiburg.de
<https://familienferien-freiburg.de/haus-insel-reichenau/>

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag mit einem gemeinsamen Abendessen um 18.00 Uhr und endet am Freitag gegen 13.30 Uhr.

Anreise mit dem Auto

Von der Autobahn A 81 kommend verlassen Sie die Strecke Stuttgart-Singen an der Ausfahrt Konstanz. Folgen Sie der B33 Richtung Konstanz und biegen Sie an der Abzweigung „Schweiz-Insel Reichenau“ rechts ab. Schon an der nächsten Kreuzung erreichen Sie rechts über die breite Pappelallee die Insel.

Kurz nach dem Ortseingangs-Schild sehen Sie auf der rechten Seite die Kirche „St. Georg“ (ein Wahrzeichen der Insel). Etwa auf Höhe der Kirche biegen Sie links ein in die „Oberzeller Straße“. Folgen Sie dem Straßenverlauf für 1,9 km. Dann biegen Sie links in die Markusstraße (Sackgasse, Richtung See) ein. Am Ende der Sackgasse, nach ca. 300 m, liegt die Familienferienstätte Haus Insel Reichenau.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

Anreise mit dem Zug

Sofern Sie mit dem Zug anreisen, müssen Sie am Bahnhof Radolfzell oder am Bahnhof Singen in den Nahverkehrszug „Seehas“ umsteigen. Bitte fahren Sie bis zum Bahnhof „Reichenau (Baden)“. Von dort besteht eine Busverbindung zum Seminarhaus Insel Reichenau. Bitte informieren Sie sich rechtzeitig über die Fahrzeiten der Buslinie 204 bis Haltestelle Mittelzell Königsegg. In der Regel fahren die Busse halbstündlich bis stündlich. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.

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.

