

## Persönliche Potentiale erkennen mit Iyengar®-Yoga - Aufbaumodul Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz

### Bildungsurlaub

Körper und Geist befinden sich in einem Zustand konstanter Wechselwirkung. Die Wissenschaft des Yoga grenzt nicht ab, wo der Körper endet, und der Geist beginnt. Sie betrachtet beide als vollkommene Einheit. Dabei ist die Praxis des Yoga nicht auf die physischen Wirkungen beschränkt, denn die Yoga-Asanas (Körperübungen) haben auch eine Wirkung auf das Gehirn. So verfolgt Yoga in erster Linie das Ziel, den Geist in einen Zustand der Ruhe, Klarheit und Selbstsicherheit zu versetzen.

Die Kunst des Iyengar-Yoga ist darauf bedacht, die Fähigkeiten des Ausführenden bestmöglich zu fördern. Die einzigen Werkzeuge, die der/die Übende dafür braucht, sind Körper und Geist.

Regelmäßiges Üben der Körperübungen (Asanas) führt dazu, sich selbst und seine Lebensziele neu zu betrachten und mögliche Talente zu realisieren und zu entfalten.

Wie eine gleichmäßig brennende Flamme kann Yoga so helfen, Ihr Leben zu erhellen und sich und Ihre Fähigkeiten (und Grenzen) in neuem Licht zu sehen.

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.

#### Seminarinhalte

- Der Unterricht drei Aspekte besonders berücksichtigen:
  1. **Technik** – das in der körperlichen Ausrichtung sehr genaue Arbeiten
  2. **Dauer** – Entfaltung einer dehnenden, kräftigenden und biochemischen, psycho-mentalenen Wirkung
  3. **Sequenz** – welche Asanas passen zu den äußeren (z. B. Wetter) und inneren Bedingungen (z. B. körperlicher Zustand).
- Vorträge zum Thema
- Theoretische und praktische Übungen, allein, zu zweit und in der Gruppe

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Seminarnummer:</b> | 832023  |
| <b>Termin:</b>        | 09.10. – 13.10.2023   |
| <b>Seminardauer:</b>  | Mo. 12.30 Uhr – Fr. 13.30 Uhr   |
| <b>Ort:</b>           | Schlangenbad-Bärstadt   |
| <b>Seminarpreis:</b>  | 945,00 € inkl. Ü/VP im DZ o. D/WC<br>EZ-Zuschlag auf Anfrage<br>1.045,00 € für Einrichtungen/Firmen |

**Dozentin:** Ute Welteroth

Ute Welteroth ist Soziologin (Mag), zertifizierte Iyengar®-Yoga-Lehrerin und Systemischer Coach (SG). Sie war während und nach ihrem Studium lange als freie Autorin und in der Regie für den Hörfunk (Hörspiel und Feature WDR) tätig.

Yoga praktiziert sie seit fast 20 Jahren. Zunächst bei Lehrern in Indien, Thailand, Spanien und Frankreich. Sie verfügt über eine vielschichtige Unterrichtserfahrung von mehr als 15 Jahren und fühlt sich den hohen Standards der Methode verpflichtet.

Ständige Fort- und Weiterbildungen in Iyengar Yoga bei Faeq und Corinne Biria/Paris und der Familie Iyengar in Pune/Indien.

**Teilnehmendenzahl:** 12 - 18

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

#### Die Dozentin

**Ute  
Welteroth**



*„Wer Yoga übt, entfernt das Unkraut aus dem Körper,  
sodass der Garten wachsen kann.“ (B.K.S. Iyengar)*

## Seminarziele

- 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: Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit in Beruf und Alltag, Förderung emotionaler und sozialer Kompetenz, Förderung von Konzentration, Ausdauer, Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen, Verbesserung des individuellen Stressmanagements, Förderung der Stress-Kompetenz, Höhere Leistungsfähigkeit mit geringerem Energieeinsatz, Umsetzung persönlicher Ziele in den (Arbeits-) Alltag

***“You do not need to seek freedom in a different land, for it exists with your own body, heart, mind, and soul.”***

*B.K.S. Iyengar*

## Voraussetzungen

Vorerfahrung in der Methode, Bereitschaft zur konsequenten durchgehenden Teilnahme am Seminar von Anfang bis Ende. Teilnehmende mit massiven körperlichen Problemen oder Krankheiten halten bitte vor der Anmeldung Rücksprache mit der Dozentin. Schwangere können an diesem Seminar leider nicht teilnehmen.

Bitte stellen Sie sich darauf ein, dass zum Zwecke der Rutschfestigkeit weite Teile der Übungen barfuß, also ohne Socken oder Schuhe, durchgeführt werden.

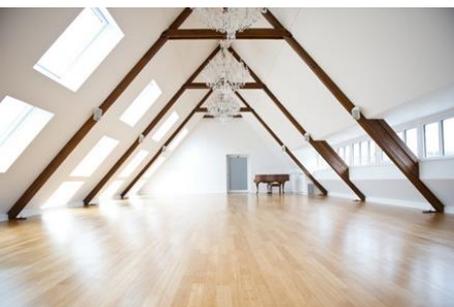
## Anreise

Schlagenbad-Bärstadt liegt etwa eine halbe Stunde Autofahrt von Mainz und Wiesbaden entfernt. Mit der Bahn fahren Sie zum Hauptbahnhof Wiesbaden und von dort weiter mit dem Bus. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de).

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag mit dem Mittagessen um 12.30 Uhr und endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr.



## Übernachtung/Verpflegung

Das Seminarhaus Sampurna, die ehemalige alte Grundschule des schönen Ortes Bärstadt, ist umgeben von Quellen, frischer Luft, Wiesen und Wäldern des Taunus. Sampurna ist ein Begriff aus dem Sanskrit und bedeutet absolute Fülle, vollständig, stimmig, klangvoll, zufrieden. Diese Fülle in sich zu entdecken, ist die Intention der Gastgeber.

Sie werden im Haus in Vollpension vegetarisch verpflegt. Wasser, Tee und Kaffee stehen zur freien Verfügung. Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ. Die Zuschläge richten sich nach der Zimmerkategorie. Einige Zimmer haben keine eigenen Bäder. Für diese stehen insgesamt 13 moderne Bäder zur Verfügung. Die Bäder befinden sich in unmittelbarer Nähe zu den Zimmern und werden von 2 bis max. 5 Personen geteilt. Alle Bäder werden täglich kontrolliert und gereinigt. Die Übernachtung beinhaltet einmalig Bettwäsche (bezogen) und Handtücher.

Link zum Haus: [www.sampurna.de](http://www.sampurna.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.

Das LIW ist eine gemäß § 10 AWbG (NRW) anerkannte Weiterbildungseinrichtung (Az.: 48.06-7348).

## 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. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.