BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

Mit Hatha- und Yin-Yoga in die Balance von Körper und Geist um den Anforderungen des Berufsalltags besser gerecht zu werden

Bildungsurlaub

Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, einen Einblick in die Kraft von Hatha-Yoga und Yin-Yoga zu erlangen, der Sie unterstützt, im Berufsalltag aktiv, konstruktiv und positiv mit Herausforderungen umzugehen. In diesem Seminar wird durch den Fluss der Bewegungseinheiten des Hatha Yoga, die Flexibilität des Geistes und Beweglichkeit des Körpers lebendig erfahrbar gemacht. So entstehen neue Blickwinkel und mehr Akzeptanz für die Umstände und Herausforderungen des Berufsalltags. Im Yin Yoga wird ganz bewusst das aktive Loslassen geübt sowie das längere Verweilen in den Yogapositionen. Dies hat wiederum seine positiven Auswirkungen auf die körperliche Flexibilität und hilft, eine positive Geisteshaltung in sich zu entwickeln. Die Kombination von Hatha Yoga und Yin Yoga gibt dem Körper die Impulse Anspannung und Entspannung erfahrbar zu machen und unterstützt uns, Aktivität und das Loslassen als Polarität des Lebensprozesses anzusehen. Die Kurs-begleitenden Meditationseinheiten unterstützen uns, dem Berufsalltag mit mehr Achtsamkeit zu begegnen.

Seminarinhalte

Praxisnahe Lernmethoden und Übungsstunden ermöglichen eine eigenständige Anwendung und die Integration des Erlernten in den beruflichen Alltag:

- Sie lernen in den Yoga-Einheiten eine Balance zwischen Aktivität und Entspannung zu finden und so Ihr inneres Gleichgewicht zu erlangen und zu bewahren
- Sie üben Meditations- und Entspannungstechniken, um mehr Sensibilität, Bewusstheit und innere Klarheit für den Berufsalltag zu entwickeln.
- Sie lernen Methoden des Loslassens kennen, um noch tiefere Entspannung und Erholung im Alltag erfahrbar zu machen.
- Mit Atemübungen lernen Sie den natürlichen Fluss der Lebensenergie zu erspüren, zu regulieren und zu harmonisieren.

In diesem Seminar sind nicht Leistung oder Wettkampf die treibende Kraft, sondern die Ausgewogenheit im Üben und die klare Wahrnehmung und Erfahrung von sich selbst.

Seminarnummer:	835223
Termin:	23.09. - 30.09.2023
Seminardauer:	Sa 19.00 Uhr – Fr 18.00 Uhr
Ort:	Hotel Galanias, Bari Sardo, Sardinien
Preis:	1.315,00 € inkl. Ü/HP
	EZ-Zuschlag 315,00 insgesamt
	1.415,00 € für Einrichtungen/Firmen
Leitung:	Subhadra Gabriele Pohly

Subhadra Gabriele Pohly (Dipl.Soz.Päd.) ist eine erfahrene Yoga- und Meditationslehrerin und Seminarleiterin. Sie hat nach ihrem Studium verschiedene Therapiemethoden kennen gelernt, die sie selber anwendet und auch lehrt. Dazu gehören Hypnotherapie, *The Journey*, Chakra-Therapie. In ihren Seminaren verbindet sie Selbsterfahrungs-, Therapie- und Meditationstechniken mit dem Ziel, das persönliche Wachstum und die Resilienz der Teilnehmenden optimal zu fördern. Sie hat die Fähigkeit auch anspruchsvolle Stoffe spielerisch und mit Leichtigkeit zu vermitteln. Sie ist Autorin des Buches „RESILIENZ YOGA – Das Übungsprogramm, um stark im Leben zu stehen“. Mehr über sie ist auf ihrer Webseite www.gabrielepohly.de zu finden.

Teilnehmendenzahl: 10 - 18

Leistungen: Durchführung des Seminars, Unterkunft, Verpflegung, CO_2-Klimakompensation, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung

Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise. Bitte beachten Sie die Informationen auf der Rückseite.

Die Dozentin

Subhadra Gabriele Pohly

Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmenden aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmenden in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Verbesserung der körperlichen und geistigen Beweglichkeit in Beruf und Alltag; Förderung von Ausdauer, Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen; Verbesserung der Körper- und Selbstwahrnehmung; Lernen sowie Integration von Yogaübungen, Entspannungs- und Meditationstechniken ins Alltagsleben; Steigerung der Belastbarkeit in Beruf und Alltag

Teilnahmevoraussetzungen

Das Seminar richtet sich an Teilnehmer/innen 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. Es sollte die Bereitschaft bestehen, sich pro Tag auf ca. drei Stunden körperlicher Übung einzulassen.

Übernachtung/Verpflegung

Sie wohnen im familiengeführten 4-Sterne-Hotel Galanias bei Bari Sardo, ca. 10 Gehminuten vom Strand von Torre di Bari entfernt. Auf einem Hügel an der Ostküste Sardiniens gelegen, bietet Ihnen das mit Außenpool und Sonnenterrasse ausgestattete Anwesen ein besonders schönes Ambiente inmitten der Natur. Die Zimmer befinden sich zentral auf dem Grundstück von mediterranen Grünflächen und Gärten umgeben. Sie sind im eleganten sardischen Stil mit für die Region typischen Möbeln und Textilien gestaltet. Jedes Zimmer verfügt über einen separaten Eingang und ist mit Klimaanlage, Safe, Minibar, Fön und Flachbildschirm ausgestattet.

Die Zimmer können entweder als Einzelzimmer oder Doppelzimmer belegt werden. Für die Nutzung als Einzelzimmer fällt für den Aufenthalt ein Zuschlag von insgesamt 315,00 € an.

Sie werden in Halbpension (Frühstück und Abendessen) verpflegt. Die Küche bietet frisch zubereitete und abwechslungsreiche traditionelle mediterrane/sardische Gerichte auf der Basis heimischer Produkte aus der direkten Umgebung.

Die bezaubernde umgebende Landschaft der Oligastra ist die perfekte Synthese von Bergen und Meer. Hier finden Sie noch unberührte Natur und authentische ursprüngliche sardische Kultur fernab des Massentourismus.

Die Buchung des Seminars ist ausschließlich in Kombination mit Übernachtung und Verpflegung möglich.

Seminarzeiten

Der Samstag dient lediglich als Anreise- und Abreisetag. Am Anreisetag ist ein gemeinsames Abendessen um 19.00 Uhr geplant. Das eigentliche Seminar beginnt am Sonntag um 09.00 Uhr und endet am Freitag gegen 18.00 Uhr mit anschließendem Abendessen. Im Preis inbegriffen ist das Frühstück am Abreisetag.

Anreise

Das Hotel Galanias ist mit dem Auto oder mit dem Flugzeug über die Flughäfen Olbia oder Cagliari zu erreichen. Eine passende Zugverbindung gibt es leider nicht. Zur Weiterreise ab dem Flughafen stellt das Hotel einen Transfer zur Verfügung.

Mit dem Auto: Das Hotel Galanias befindet sich 4 km vom Zentrum von Bari Sardo entfernt. Ihr Fahrzeug können Sie auf kostenfreien Privatparkplätzen abstellen. Nach 20 Fahrminuten gelangen Sie zum Hafen von Arbatax, von wo aus Fähren nach Olbia, Cagliari, Civitavecchia und Genua ablegen.

Mit dem Flugzeug: Sie fliegen bis nach Olbia. CO_2-Klimakompensation: Wir übernehmen zu **100% den atmosfair-Beitrag** für Ihre Anreise. Von dort wird von Seiten des Hotels 2 x täglich ein Transfer zum Hotel angeboten. Die Strecke führt über abwechslungsreiche Landschaft teilweise direkt an der Küste entlang zum Hotel. Wenn Sie sich für diese Variante entscheiden, **teilen Sie uns bitte rechtzeitig Ihre Ankunftszeiten mit**, die wir gerne für Sie an das Hotel weiterleiten. Den Transfer planen Sie bitte direkt mit dem Hotel unter: info@galaniashotel.it. Die Transferkosten pro Strecke liegen bei ca. 220,00 € bei einem Einzeltransfer. Sie können sich je nach Fahrgemeinschafts-größe reduzieren. Erfahrungsgemäß liegen sie dann in etwa zwischen 60,00 € – 75,00 € pro Strecke pro Person. Wir empfehlen alternativ die Anmietung eines Mietwagens ab Flughafen. So haben Sie in Ihrer freien Zeit bessere Möglichkeiten die Insel zu erkunden, falls Sie dies möchten. Das öffentliche Verkehrsnetz lässt dies nur in sehr begrenztem Maße zu.

Bitte bedenken Sie, dass Sie beim Check-In Ihren Ausweis und Ihre Kreditkarte bereithalten.

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.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Sonstiges

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