

Work-Life-Balance durch Yoga, Pilates und Entspannungstechniken - für mehr Gelassenheit im Berufsalltag

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Yoga, Pilates und Entspannungsmethoden sprechen Körper, Geist und Seele gleichermaßen an. Allein die Konzentration auf Bewegungsfluss und Atmung hat meditativen Charakter, denn der Geist verweilt im Augenblick des Geschehens. Physisch wird der Körper aufgerichtet, gestärkt und gedehnt. Die präzise ausgeführten Übungen werden seit Jahrzehnten weltweit auch von Ärzten und Physiotherapeuten vermittelt und empfohlen. Yoga als Bestandteil des Ayurveda, der Wissenschaft vom Leben, bietet in seiner etwa 5000 Jahre alten Philosophie weit mehr als nur Körperhaltungen: die Lehre vom klaren, ruhigen Geist und der Fähigkeit, sich ohne Anstrengung im Fluss des Lebens treiben zu lassen. Bewährte Entspannungsmethoden wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung können dem Seminarteilnehmenden neue Einsichten auf körperlicher und geistiger Ebene eröffnen, die motivieren, die Methoden über den Bildungsurlaub hinaus anzuwenden und dem Berufsalltag kraftvoll, flexibel und gelassen entgegenzutreten.

Stress hat durchaus auch positive Effekte – so hat er uns durch manche Prüfung getrieben und Läufer ist er als regelrechter Kick unter dem Namen „Runner's High“ bekannt. Und obschon die Weltgesundheitsorganisation Stress zu „einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts“ erklärt, darf nicht vergessen werden, dass eine Stressreaktion ein von der Natur eingerichteter Mechanismus ist, um das Überleben zu sichern. Dennoch: Psychische Überlastung zählt mittlerweile zu den häufigsten Ursachen für Arbeitsausfälle. Oft sind es nicht äußere Umstände, die Stress auslösen, sondern das, was die Betroffenen einer Situation an Bewertung hinzufügen. In diesem Bildungsurlaub wird die eigene Lebenssituation reflektiert und ressourcenorientierte Lösungsansätze kreativ erarbeitet, um sie anschließend in den Alltag zu integrieren und ggf. an Dritte weitergeben zu können.

Seminarinhalte

- Umgang mit Stress und belastenden Situationen, Erlangen innerer Ausgeglichenheit
- Entspannungstechniken (Anwendungen und Wirkungen)
- Bewegungsformen (Anwendungen und Wirkungen)
- Theoretische Grundlagen

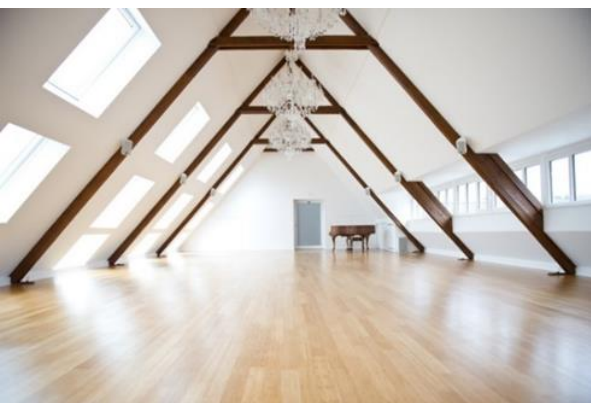
Seminarnummer:	837925
Termin:	19.05. - 23.05.2025
Ort:	Sampurna, Schlangenbad-Bärstadt
Zeiten:	Mo, 12.30 Uhr – Fr, 13.30 Uhr
Preis:	1.025,00 € inkl. Ü/V/P im DZ mit D/WC EZ-Zuschlag auf Anfrage 1.225,00 € für Einrichtungen / Firmen
Dozentin:	Kathleen Aktas-Schwiese
Kathleen Schwiese ist Yogalehrerin (RYT Yoga Alliance), Pilates Trainerin (STOTT Los Angeles), Personal Trainer (DFAV), lizenzierte Stressmanagement-, Mental- und Entspannungstrainerin, Meditationslehrerin sowie Rückenfit-Expertin. Sie bringt 20 Jahre Berufserfahrung mit. Insbesondere Inhouse-Schulungen für Unternehmen als Referentin für Bewegung, Ernährung und Entspannung prägen ihre heutige Arbeit in der Burnout-Prävention. Nach 6 Jahren Auslandstätigkeit als Fitness-Manager und -Trainer im Tourismus, bildet sie heute zudem selbst Trainer aus und gibt Bildungsurlaube sowie Yoga-Retreats rund um die Welt. Zur Zeit absolviert sie nebenberuflich ein Studium zur Heilpraktikerin Psychotherapie.	
Minimale Teilnehmerszahl: 10 Maximale Teilnehmerszahl: 18	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.	

Die Dozentin
Kathleen Aktas-
Schwiese



Ihr Nutzen

- Sie gewinnen einen Überblick über verschiedene Bewegungsmethoden und Entspannungsmethoden und lernen, wie Sie diese in Ihren beruflichen Alltag integrieren können. Multiplikatoren werden motiviert diese im beruflichen Setting an Dritte weiterzugeben.
- Sie praktizieren unterschiedliche Methoden der Stressprophylaxe und erkennen Zusammenhänge im Sinne einer Stärkung der Ressourcen für sich und andere.
- Sie erhalten Hintergrundinformationen und verbessern Ihre sachliche Kommunikation im Hinblick auf den Risikofaktor „Stress“. Sie erfahren, wie eine nachhaltige Praxis der Burnout-Prophylaxe am Arbeitsplatz aussehen kann und werden motiviert sie umzusetzen bzw. Ihr Wissen an Dritte weiterzugeben.
- Sie beleuchten gesellschaftspolitische und globale Zusammenhänge zum Thema und deren Auswirkungen.
- Die Seminarinhalte sind für den Transfer in konkrete Arbeitssituationen und für Multiplikatoren, die sie im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit weitergeben können, geeignet.



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. Die Übernachtung beinhaltet einmalig Bettwäsche (bezogen) und Handtücher.

Link zum Haus: www.sampurna.de



Seminarzeiten

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

Anreise

Schlangenbad-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.

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“. 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.

