

## Entspannung und Stresslösung durch Yoga

### Ein anderer Umgang mit beruflichen Belastungen

#### Bildungsurlaub

Yoga antwortet auf Stress, Abgespanntheit oder auf psychischen Schmerz mit sofortiger Wirkung: Es verbindet unseren Körper mit unserem Geist und bringt uns zurück ins Gleichgewicht zwischen Innen und Außen. Diese 2400 Jahre alte Disziplin lässt uns mehr Glück und emotionale Stabilität im Alltag erfahren, unabhängig von Alter oder körperlicher Beschaffenheit. Wir werden während des Kurses auf drei wesentliche Elemente der Entspannung achten:

1. Asana/ Übung – Leichtigkeit und Stabilität in der Bewegung oder Haltung im Einklang mit der Präzision äußerer Form.
2. Bewusstsein – das eigene Empfinden für die individuelle Dauer der Übung, die Ausrichtung auf den Atem und das innere Zentrum als psychosomatische Zentralstelle für inneren Frieden, Blockadenauflösung und Zellerneuerung.
3. Nicht-Bewegung – Erkunden der Heilung, die aus dem Ruhen in der Übung durch Muskeldehnung und –entspannung, sowie durch Geistesruhe und Gleichmut entsteht.

Um unseren (Berufs)Alltag gelassener zu begegnen, wählen wir aus dem Schatz der Yoga Übungen (Asanas), der Atemübungen (Pranayama) und Meditation (Dharana) die Techniken aus, die für uns persönlich sinnvoll und mit unseren Lebensgewohnheiten vereinbar sind. In diesem Seminar können wir uns selbst begegnen, indem wir sensibler werden für unsere Befindlichkeit, unsere Gefühle, unsere Möglichkeiten und Grenzen, sowie für unser Umfeld. So lernen wir, einfach im Augenblick anzukommen und aus ihm heraus Zufriedenheit und Lebendigkeit zu entfalten.

<b>Seminar Nr.:</b>	831112
<b>Termin:</b>	16.09.2012, So, 18:00 Uhr – 21.09.2012, Fr., 13:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Benediktinerabtei St. Mauritius, Niederaltaich
<b>Preise:</b>	510,- € (incl. Ü/VP) 565,- € für Einrichtungen/Firmen
<b>Zimmerzuschläge:</b>	siehe 2. Seite <b>Organisatorisches</b>
<b>Dozentin:</b>	Huberta v. Gneisenau Huberta v. Gneisenau (Jhrg. 1970) hat 1988 ihre Yoga Ausbildung begonnen und bei Lehrern in Dtl, Österreich und Indien gelernt. Sie unterrichtet seit 2008 Yoga mit Schwerpunkt auf Shivananda. Ihre Arbeit wird unterstützt durch die Grundlagen buddhistischer Meditation.
<b>Minimale TeilnehmerInnenzahl:</b>	8
<b>Maximale TeilnehmerInnenzahl:</b>	16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen
<b>Kleingruppenzuschlag:</b>	bei 7 Teiln. 5 %, 8 Teiln. 4 % und 9 Teiln. 3 % des Seminarpreises (fakultativ)



Huberta v. Gneisenau

## Seminarziele

- Stressreduktion, Vitalität und Energie
- Steigerung körperlicher und geistiger Flexibilität
- Steigerung von Konzentrationsfähigkeit, Achtsamkeit und Präsenz
- Gewinn von innerer Zentriertheit zur Steigerung von Belastbarkeit und Willensstärke
- Vorbeugung und Linderung von Rückenerkrankungen
- Lösen von alten Blockaden aus körperlichen und geistigen Verspannungen

**Grundkenntnisse in Yoga sind keine Voraussetzung**, jedoch sollte die Bereitschaft gegeben sein, sich täglich vier Stunden körperlich zu betätigen. Weder übertriebene Sportlichkeit noch zu sanftes Relaxen ist sinnvoll, sondern der mittlere Weg zwischen Aktivität und Entspannung.

## Seminarort

Die Lage Niederaltaichs an der Donau und am Fuß des Bayerischen Waldes lädt ein zu Spaziergängen und Wanderungen, Radausflügen und sportlichen Aktivitäten (Joggen, Walken, Schwimmen, Skifahren, Golf).

### Anreise:

#### Mit dem Auto

Niederaltaich liegt an der Donau (nördliches Ufer), etwa 10 km östlich von Deggendorf, an der Autobahn A3, Ausfahrt 111 (Hengersberg - Niederalteich).

#### Mit der Bahn

IC-/EC-Station ist Plattling; von dort Bahnanschluß nach Deggendorf. Vom Bahnhof Deggendorf ist Niederaltaich mit dem Bus oder dem Taxi zu erreichen.

**Weitere Informationen** über Anfahrtsbeschreibung, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

## Organisatorisches

**Übernachtung:** Sie sind im Gäste- und Tagungshaus der Benediktinerabtei St. Mauritius untergebracht.

### Zuschläge:

DZ ohne eigener Dusche/WC: kein Zuschlag

DZ mit eigener Dusche/WC: 55,00 € Zuschlag gesamt

EZ ohne eigener Dusche/WC: 15,00 € Zuschlag gesamt

EZ mit eigener Dusche/WC: 70,00 € Zuschlag gesamt

**Adresse:** Benediktinerabtei St. Mauritius, Mauritius Hof 1, 94557 Niederalteich, [www.abtei-niederaltaich.de](http://www.abtei-niederaltaich.de)

**Verpflegung:** Sie erhalten Frühstück, Mittagessen und Abendessen.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

## Bildungsurlaub

Das Seminar ist in **NRW, Hessen und Saarland als Bildungsurlaub anerkannt**. Anerkennungen in den **Berlin, Brandenburg, Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Schleswig-Holstein** liegen vor bzw. können beantragt werden. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung. Wenn Sie in **Hessen** arbeiten, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen dieses Programm zukommen.

**Beamte** können Sonderurlaub beantragen. Dafür ist ggf. eine Anerkennung des Seminars durch das LIW bei den zuständigen Stellen notwendig. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die "Mitteilung für den Arbeitgeber" ein.

Das LIW ist eine gemäß § 9 AWbG (NRW) anerkannte Weiterbildungseinrichtung. Das Seminar dient im Sinne des § 1.3 AWbG der beruflichen Weiterbildung.

Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an unseren Mitarbeiter Herrn Andreas Lackmann. Sie können natürlich auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie statt Bildungsurlaub Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.