



Bildungszeit

Hatha Yoga – Neue Energie im Beruf durch Yoga

Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz durch Anwendung yogischer Prinzipien

mit Rolf Müller (BDY Yogalehrer, Tanzpädagoge)

in Ližnjan (Kroatien)

Montag, 18.09. bis Freitag, 22.09.2023

Anreise Sonntag, 17.09.2023 / Abreise Samstag, 23.09.2022



**Veranstalter: Yogawege e. V.
Wendgräben 24, 14776 Brandenburg**

Fon: 0151 / 20780944
E-Mail: info@yogawege.net

Bildungsurlaub Yogawege e. V. ist eine gemäß § 14Abs. 1 BgWBG anerkannte Weiterbildungseinrichtung.

Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Anmeldebestätigung (zur Vorlage beim Arbeitnehmer)“ ein. Für die Anmeldebestätigung benötigen wir Ihre Wohnanschrift und den Ort Ihres Arbeitgebers. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können natürlich auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie statt Bildungsurlaub Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Bildungszeit in Kroatien:

Pension Cherry Blossom
Put za Marleru 23
52204 Ližnjan (Kroatien)



Dozent: Rolf Müller

Rolf Müller (Jhrg. 1961) leitet mit seiner Frau, Katrin Müller die Yogaschule Yogawege. Er hat 1976 mit Yoga begonnen und unterrichtet seit 1988 hauptberuflich Hatha Yoga. In den Jahren von 1978 bis 1988 arbeitete Rolf Müller als professioneller Tänzer in zahlreichen Ensembles.



Pension Cherry Blossom (HOUSE OF LIGHT)



Nach Pula sind es 12 km



Seminarraum Cherry Blossom (HOUSE OF LIGHT)

Zielgruppe

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:

Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und Arbeitnehmer/ innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

Konzept

Das menschliche Sein ist geprägt von der Wechselbeziehung zwischen Körper und Geist. So kam im 13. Jahrhundert der Begriff „spirituelle Anatomie“ auf.

In einem intensiven Berufsalltag werden „die Bedürfnisse“ des Körpers im Allgemeinen weitgehend vernachlässigt. Demgegenüber erzeugen die Kompensationen des modernen Lebens und Anforderungen des Berufsalltags u. U. erheblichen körperlichen Schmerz (Verspannung) und psychisches Leid (Druck). Yoga bedeutet Integration, Zusammenführung. Yoga hilft, die psychische und körperliche Ebene wieder in Verbindung zu bringen und ein Gefühl innerer und äußerer Ausgeglichenheit herzustellen.

Mithilfe von Körperübungen (Asana), Atemübungen (Pranayama), und Meditation werden Techniken, verinnerlicht, die dann auch im (Berufs-)alltag angewendet werden. Diese Inhalte zeigen Möglichkeiten auf, eine in der Gegenwart verwurzelte schöpferische „Stille“ zu entwickeln, die den Teilnehmer in die Lage versetzt, Entscheidungen klar und (selbst)-bewusst zu fällen.

Praktiziert werden vorwiegend klassische Yogastellungen, Atem- und Meditationstechniken.

Im Fokus des Seminars liegen das Erlangen von

- Konzentrationsfähigkeit
- Körperbewusstsein
- Kraft und Energie
- Selbstkontrolle
- Beziehungs(Team-)fähigkeit
- die Fähigkeit, ausgewogene aktive Spannung bzw. Ruhe und Entspannung zu generieren
- physisches und psychisches Gleichgewicht

Im Rahmen des Seminars wird ein an den vorgenannten Aspekten orientiertes Handlungskonzept aufgezeigt, die Wahrnehmung von innerem und äußerem Raum vertieft sowie die Orientierung an Grenzen begreiflich gemacht. Der Unterricht bietet Raum für gegenseitige Unterstützung.

Seminarziele

- Stressreduktion, Steigerung von Motivation und Kreativität
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und Effizienz
- Energiegewinnung, Entwicklung äußerer und innerer Flexibilität
- Äußeres und inneres Entspannen
- Vorbeugung bzw. Aufheben innerer/äußerer Verspannungen

Teilnahmevoraussetzungen

Erfahrungen in der Yogapraxis stellen keine Voraussetzung dar. Wichtig ist jedoch die Bereitschaft, sich täglich einige Stunden körperlich und mental aktiv zu betätigen.

Das Programm versteht sich nicht als Wellness-Veranstaltung, sondern als intensives Reflektions-Aktions-Konzept körperlicher und mentaler Prozesse. Dabei werden jedoch weder übertriebene Sportlichkeit, noch untertouriges Relaxen angestrebt, sondern das Finden der Mitte zwischen Aktivität und Entspannung.

Unterkunft

Pension Cherry Blossom

Die Pension Cherry Blossom liegt in Ližnjan, 1 km vom Strand Liznjan entfernt und bietet Unterkünfte mit einer Terrasse und kostenfreie Privatparkplätze. Die 3-Sterne-Pension verfügt über einen Garten und klimatisierte Zimmer mit eigenem Bad. Alle Zimmer in der Pension sind mit einem Schreibtisch, einem Kleiderschrank und einem Flachbild-TV ausgestattet. Die Pension Cherry Blossom bietet ein Frühstück (vegetarisches/veganes Buffet) und ein vegetarisches bzw. veganes Mittagessen (Salat, Suppe, Hauptspeise, Kaffee bzw. Tee)

In der Umgebung der Unterkunft können Sie Aktivitäten wie Wandern und Radfahren nachgehen. Der nächste Flughafen ist 9 km von der Pension Cherry Blossom entfernt (Flughafen Pula).

Pension Cherry Blossom



Pension Cherry Blossom

Unterbringung im Doppelzimmer mit Halbpension

(inkl. Frühstück, Mittagessen)

17.09. – 23.09.2023 (6 x 55 €) **330,00 €**

Unterbringung im Einzelzimmer mit Halbpension

(inkl. Frühstück, Mittagessen)

17.09. – 23.09.2023 (6 x 70 €) **420,00 €**



Pension Cherry Blossom (HOUSE OF LIGHT)

Taj Mahal



Khajuraho



Varanasi



Saranath

Pension Cherry Blossom (HOUSE OF LIGHT)

Unterbringung im Doppelzimmer mit Halbpension (inkl. Frühstück, Mittagessen)

17.09. – 23.09.2023 (6 x 65 €) **390,00 €**

Unterbringung im Einzelzimmer mit Halbpension (inkl. Frühstück, Mittagessen)

17.09. – 23.09.2023 (6 x 85 €) **510,00 €**

Verfügbare Optionen: Rohkost, vegane Kost, laktosefreie Kost

Haustiere sind erlaubt

Gesprochene Sprachen: Englisch, Französisch, Deutsch

WLAN ist in allen Bereichen nutzbar und ist kostenfrei.

Fahrräder können telefonisch angemietet werden. Die Anlieferung zur Pension erfolgt kostenfrei.

In der Nähe der Pension Cherry Blossom befinden sich zahlreiche, beliebte Fischrestaurants wie Konoba Kaminada, Gostionica Stari Ribar und Galiola (in Ližnjan).



Bis zum nächsten Strand sind es 10 Minuten Fussweg.

Die Umgebung bietet zahlreiche schöne Strände, Wander- und Radwege.

Seminarprogramm

Hatha Yoga – Neue Energie im Beruf

Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz durch Anwendung yogischer Prinzipien

Montag, 18.09. - Freitag, 22.09.2023

Dozent: Rolf Müller (Yogalehrer BDY, Tanzpädagoge)

Ort: Pension Cherry Blossom

Put za Marleru 23, 52204 Ližnjan (Kroatien)

| | |
|------------------------|---|
| 31 Stunden | |
| | |
| Montag 6 Std. | |
| 07.30 – 08.30 Uhr | Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer; Erläuterung des Wochenplans Erörterung der Erwartungen der Teilnehmer an das Seminar |
| Ab 08.30 Uhr | Frühstück |
| 10.00 – 12.00 Uhr | Der erste thematische Schwerpunkt wird das Fundament der Aufrichtung sein (Beckenstellung, Fuß, Bein und Hüftgelenk bzw. Standhaltungen) und Nacken, Schulter/Arm bzw. Stütz- und Umkehrhaltungen beinhalten. |
| 12.00 – 13.00 Uhr | Wer war Patanjali – Kurzdarstellung seiner Yoga-Sutren. |
| 13.00 – 15.00 Uhr | Mittagspause |
| 15.00 – 16.00 Uhr | Der achtgliedrige Yogapfad: Arbeitsblatt mit Erläuterung der acht Glieder. Thema: Yama und Niyama (innere und äußere Verhaltensprinzipien). Ihre gesellschaftliche Bedeutung. |
| 16.00 – 16.45 Uhr | Ressourcenstärkung auf körperlicher und seelischer Ebene: bewusstes Atmen und die Steuerung der Atembewegungen. |
| 16.45 – 17.00 Uhr | Reflektion und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext |
| | |
| Dienstag 6 Std. | |
| 07.30 – 08.30 Uhr | Ressourcenstärkung auf körperlicher und seelischer Ebene: bewusstes Atmen und die Steuerung der Atembewegungen. Asanas (Körperhaltungen) |
| Ab 08.30 Uhr | Frühstück |
| 10.00 – 12.00 Uhr | Der erste thematische Schwerpunkt wird das Fundament der Aufrichtung sein (Beckenstellung, Fuß, Bein und Hüftgelenk bzw. Standhaltungen) und Nacken, Schulter/Arm bzw. Stütz- und Umkehrhaltungen beinhalten. |
| Ab 12.00 Uhr | Mittagessen |
| 14.00 – 16.45 Uhr | Kroatien – das Land „Voller Paradiese“? Touristische Sehnsüchte und kultureller Wandel Kroatien – der EU-Staat auf dem Balkan zwischen Moderne und Vergangenheit |
| 16.45 – 17.00 Uhr | Reflektion und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext |
| | |

| | |
|-------------------------|---|
| Mittwoch 6 Std | |
| 07.30 – 08.30 Uhr | Der Atem als wichtigstes Werkzeug der Stressregulation Die unbewusste Atmung (vegetatives Nervensystem) / die bewusste, gesteuerte Atmung (somatisches Nervensystem) |
| Ab 08.30 Uhr | Frühstück |
| 10.00 – 12.00 Uhr | Asana (Körperhaltungen) Der thematische Schwerpunkt richtet sich auf die Wirbelsäule und die Atmung (Gleichgewicht von Vor- und Rückbeugung, Gleichgewicht von Kraft und Flexibilität, Drehung zur Mobilisierung des Brustkorbes, Vorbereitung auf Pranayama, zielgerichteter Energiefluss). |
| Ab 12.00 Uhr | Mittagessen |
| 14.00 – 14.30 Uhr | Thema: Wahrnehmung von Berufs- und Privatleben („anstrengend“)? |
| 14.30 – 16.45 Uhr | Thema: Was ist Stress? Grundbausteine für Stressreduktion und Entspannung |
| 16.45 – 17.00 Uhr | Reflektion und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext |
| | |
| Donnerstag 7 Std | |
| 07.30 – 08.30 Uhr | Der Atem als wichtigstes Werkzeug der Stressregulation |
| Ab 08.30 Uhr | Frühstück |
| 10.00 – 12.00 Uhr | Asana (Körperhaltungen) Individueller Körperstatus, Hilfestellungen, Korrekturansätze, Auseinandersetzung mit den polaren Aspekten des Hatha-Yoga, Integration des ganzen Körpers. |
| Ab 12.00 Uhr | Mittagessen |
| 14.00 – 18.00 Uhr | Nach wie vor kämpft das Land mit einer desolaten Wirtschaftslage, hoher Arbeitslosigkeit, Korruption und Perspektivlosigkeit junger Menschen. Wie sieht das Leben der Bewohner aus, der Verdienst im Tourismus und die Ab- und Zuwanderung der jungen Leute. Ängste, Sorgen und Perspektiven. Wir gehen auf Exkursion und besuchen den Naturpark Učka. |
| | |
| Freitag 6 Std. | |
| 07.30 – 08.30 Uhr | Meditation Ein erfülltes Leben entsteht aus tiefer innerer Freiheit und der Fähigkeit der wertfreien Betrachtung. Einfache Übungen mit denen wir Selbsterkenntnis und Erfüllung erlangen können. |
| Ab 08.30 Uhr | Frühstück |
| 10.00 – 12.00 Uhr | Asana (Körperhaltungen) Verbesserung der Körperwahrnehmung und Körperhaltung, Erkennen von Fehlhaltungen – Das Zur-Ruhe-Kommen der seelisch-geistigen Zustände durch die bewusste Übung von Körperhaltungen. |
| Ab 12.00 Uhr | Mittagessen |
| 14.00 – 16.30 Uhr | Thema: Was ist Yoga? Ziele und Wege, Wirkungen, Übungspraxis |
| 16.30 – 17.00 Uhr | Zusammenfassung, Feedback, Abschied |

ANMELDUNG zur BILDUNGSZEIT

Hatha Yoga – Neue Energie im Beruf durch Yoga

Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz durch Anwendung yogischer Prinzipien

Mo, 18.09. – Fr, 22.09.2023

Pension Cherry Blossom, Put za Marleru 23, 52204 Ližnjan (Kroatien)

Ich melde mich verbindlich an:

Name/Vorname

Anschrift

PLZ/Wohnort

Telefon

E-Mail

Pension Cherry Blossom

- Unterbringung im Doppelzimmer mit Halbpension in der
(inkl. Frühstück, Mittagessen)
17.09. – 23.09.2023 (6 x 55 €) **325,00 €** **Zimmer: _____** (s. Blatt 9)
- Unterbringung im Einzelzimmer mit Halbpension
(inkl. Frühstück, Mittagessen)
17.09. – 23.09.2023 (6x 70 €) **420,00 €** **Zimmer: _____** (s. Blatt 9)

Pension Cherry Blossom (HOUSE OF LIGHT)

- Unterbringung im Doppelzimmer mit Halbpension in der
(inkl. Frühstück, Mittagessen)
17.09. – 23.09.2023 (6 x 65 €) **390,00 €** **Zimmer: _____** (s. Blatt 9)
- Unterbringung im Einzelzimmer mit Halbpension
(inkl. Frühstück, Mittagessen)
17.09. – 23.09.2023 (6x 85 €) **510,00 €** **Zimmer: _____** (s. Blatt 9)
- Seminar (Hatha Yoga – Neue Energie im Beruf durch Yoga)
18.09. – 22.09.2023 **350,00 €**

Besondere Wünsche

Diese Anmeldung ist gültig mit einer Anzahlung in Höhe von 150,00 € pro Person.
Die genannten Bedingungen erkenne ich an:

Datum

Unterschrift

Ihre Reservierung wird durch Anzahlung eines Betrages von 150,00 € verbindlich, der jeweilige Restbetrag der Gesamtkosten (Übernachungskosten und die Seminargebühr Yoga) sind bis spätestens 18.08.2023 fällig.

Kontoinhaber: Yogawege e. V.
IBAN: DE93 1604 0000 0253 7488 00
BIC CODE: COBADEFF
Verwendungszweck:
Bildungsurlaub Kroatien 2023



Bitte senden Sie das Anmeldeformular zwecks Reservierung ausgefüllt an uns zurück

Rücktritt

Bei Nichterreichen der Teilnehmerzahl von mindestens acht Personen kann der Veranstalter bis einen Monat vor Kursbeginn von der Durchführung zurücktreten. Zu einem späteren Zeitpunkt kann der Veranstalter den Kurs nur annullieren, wenn der Kurs durch unvorhersehbare Umstände, die er nicht zu vertreten hat, erschwert, gefährdet oder stark beeinträchtigt wird. In einem solchen Fall werden alle bereits geleisteten Zahlungen in vollem Umfang zurückerstattet. Ein Anspruch auf Schadensersatz besteht nicht.

HAFTUNG:

Der Veranstalter ist zum Schadensersatz verpflichtet, sofern ihn ein Verschulden trifft. Für Schäden an Gesundheit und Eigentum während der Reise wird keine Haftung übernommen. Der Abschluss einer privaten Unfall- und/oder Reiseversicherung ist empfehlenswert.

Zimmerkapazität – Cherry Blossom und House of Light

Appartements

| | | | | | | |
|---|----------------|----------------------------|--|---|--|-----------------------------------|
| Himalaja: 4-6 Pers. 2 Zimmer: gemeinsames Bad 1 x Gartenblick u. 1 x ohne Ausblick | | | Nebo: 2-4 1 Zimmer: gemeinsames Bad <i>Meeresblick mit Garten</i> | | Arunačala: 4-6 2 Zimmer: gemeinsames Bad <i>Meeresblick mit Garten</i> | |
| Zimmer links: 1 Doppelbett u. 1 Schlafsofa | Wohn- küche | Zimmer rechts: 2 Betten | Zimmer: 1 Doppelbett | Wohnküche (Durchgangszi): 2 Schlafsofas | 2-er Zimmer mit 2 getrennten Betten | Schlafzimmer- Studio: 2 Betten |
| Empfehlung: Familie mit 2-4 Kindern oder als 2 Einzelzimmer mit gemeinsamer Badnutzung | | | Empfehlung: Familie mit bis zu 2 Kindern oder für 3 Freunde/innen | | Empfehlung: Familie mit 2-4 Kindern oder als 2 Einzelzimmer mit gemeinsamer Badnutzung | |

Erster Stock

| | |
|---|---|
| 1 Privat belegt, doch räumen wir es bei grosser Gruppe | 2 – Meeresblick mit Balkon Zimmer: 1 Doppelbett Empf.: EZ oder 1 Paar |
|---|---|

Zweiter Stock

| | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|
| | 5 – Meeresblick mit Balkon Einzelzimmer Empf.: EZ | 6 – Meeresblick mit Balkon 2-er Zimmer mit 2-er Galerie: Empf.: DZ für „Unbekannte“ o. Familie mit 1 Kind | 7 – Meeresblick mit Balkon 2-er Zimmer mit 2 getrennten Betten Empf.: DZ für „Unbekannte“ | 8 – Meeresblick mit Balkon 2-er Zimmer mit Doppelbett Empf.: EZ oder 1 Paar | 9 – Meeresblick mit Balkon 2-er Zimmer mit Doppelbett Empf.: EZ oder 1 Paar |
| 3 – Meeresblick mit Balkon 2-er Zimmer mit Doppelbett Empf.: EZ oder 1 Paar | 12 Privat belegt, doch räumen wir es bei grosser Gruppe | 11 – Gartenblick 2-er Zimmer mit 2 getrennten Betten Empf.: DZ für „Unbekannte“ | 10 – Meeresblick mit Balkon 2-er Zimmer mit Doppelbett Empf.: EZ oder 1 Paar | | |

HOUSE OF LIGHT

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| Taj Mahal **** <i>Meeresblick</i> Doppelbett 180m und Schlafsofa Empf.: DZ für „Unbekannte“ o. Familie mit 1 Kind | Khajuraho**** <i>Meeresblick mit Garten</i> Doppelbett 180m und Schlafsofa Empf.: DZ für „Unbekannte“ o. besonderes Zi | Sarnath**** <i>Meeresblick mit Garten</i> 2 Betten Empf.: DZ für „Unbekannte“ | Varanasi*** <i>Gartenblick</i> Doppelbett 160m Empf.: EZ oder 1 Paar | App. Morning light**** <i>Meeresblick mit Balkon</i> Doppelbett 160m und Schlafsofa Empfehlung: Familie mit bis zu 2 Kindern oder für 3 Freunde/innen |
|--|---|--|---|--|