

Yoga-Based-Training für Mitarbeiter und Führungskräfte

Seminar- bzw. Kursbeschreibung:

Die bekannten Körperübungen aus dem Yoga führen allgemein zur Entwicklung einer Stärkung des Rückens und damit zu einer physischen wie auch psychischen Spannkraft. Flexibilität und Beweglichkeit, nervliche Regeneration und eine Harmonisierung des Herz- Kreislauf- und Atemsystems stellen sich ein. Diese physiologischen Wirkungen können unterstützt werden durch eine regsame Aktivität der seelischen Kräfte des Denkens, Fühlens und Willenseinsatzes während des Übens. Ein für die Psyche und für das Bewusstsein nachhaltig und stabilisierendes Ergebnis stellt sich ergänzend dann ein, wenn sich der Übende wach und mit einer ruhigen und geordneten Wahrnehmung den einer Übung inne liegenden Erlebensaspekten lernt sich gegenüberzustellen. Die innere Seele kann dabei substantiell erkräften. Das Bewusstsein wird bewusst und selbstverantwortlich aus einem ICH heraus, sich an Inhalten orientierend, gezielt gelenkt und geformt.

Die Übungsweise ist damit nicht eine passiv Technische, bzw. eine konsumorientierte Methodische, sondern eine aktive, bewusste und schöpferisch Gestaltende. Eine solche sich an wahren Gedanken und heilsamen Inhalten orientierende innere seelische Aktivität während einer Yogaübung kann dann auch auf den betrieblichen Alltag, bzw. auf das familiäre Leben förderlich übertragen und integriert werden. Ihr wohnt somit ein sozialintegrativ-seelischer Grundcharakter inne. Die gestalterische Arbeit mit den Körperübungen (asana) wird dadurch zu einer Bewusstseinsübung, zu einem künstlerischen Formen der Stellung. Es wird nicht nur der Körper, sondern die innere Seele und das frei im Menschen veranlagte ICH trainiert. Der Übende bleibt hinsichtlich einer Entspannung und Regeneration nicht bei sich selbst stecken, er entwickelt darüber hinaus einen weiteren Sinn für die Bedürfnisse seines persönlichen, kollegialen und sozialen Umfeldes. Es wird ihm bei einem regelmäßigen Üben gelingen sich selbst als einen ausgleichenden und beruhigenden Pol zu erleben und dadurch kaum mehr als „Stressfaktor“ für seine Umgebung zu wirken.

Zielgruppe:

- Führungskräfte, Personalverantwortliche, Betriebs- bzw. Personalräte (Einzelcoaching)
- Mitarbeiter aus Dienstleistung, Verwaltung und Produktion (Kursystem)

Ihr Nutzen:

- Körperliche und psychische Regeneration
- Entwicklung von Aufrichtekraft, Flexibilität und dynamischer Spannkraft
- Psychische Ausgeglichenheit und innere Ruhe
- Ruhe und Ordnung in der gedanklichen Führung
- Aufmerksamkeit und Wachheit für die Gegenwart
- Übersicht und Kraft für neue Perspektiven
- Einsatzfreudige und motivierte Mitarbeiter
- Offene und faire Kommunikationsstrukturen
- Qualitätssteigerung durch Eigenverantwortung und ICH-Kraft
- Weniger Fehler - Geringere Krankenstände - Sinkende Lohnfortzahlungskosten
- Verstetigung einer Verhaltensänderung im Sinne der Nachhaltigkeit

Inhalte:

- Körper- und Bewusstseinsübungen gemäß eines zeitgemäßen Yogaübungsansatzes
- Die Unterscheidung von Körper, Seele und Geist
- Die Entwicklung von Ich-Standpunkt und Schöpferkraft
- Die Entwicklung von Weite aus der freien Atmung
- Die Bedeutung von Loslösung und Neuanfang
- Die Unterscheidung von Konzentration und Meditation
- Die Bedeutung einer sozialen Integration der seelischen Wirkungsphänomene des Yoga in den unternehmerischen Alltag

Organisationsform:

Das Programm bzw. Teilaspekte des Programms sind als Impulsvortrag und/oder Workshop denkbar. Zeitrahmen und Schwerpunkte nach individueller Absprache. Regelmäßig organisierte und betreute Vertiefungsseminare hinsichtlich der Entwicklung von Nachhaltigkeit sind ein „must have“. Einzelcoaching für Führungskräfte ist empfohlen.