

Das Trainer-Team

Dagmar Shana Shanti Völpel (Jg. 1958)
Diplom-Volkswirtin/Projektmanagerin
Coach für Seele, Beruf und Gesundheit
Yogalehrerin 3 HO Stufe I+II
Geschäftsführerin YIU® Yoga in Unternehmen

Assistenz

Marcus Glatt (Jg. 1979)
Diplom-Ingenieur/MBA
Yogalehrer 3HO/KRI Stufe I + II
YIU Yogacoach
Sat Nam Rasayan Practitioner

YIU®-Referenzen

- Seit 2006 Einzelcoachings mit Menschen, die sich in beruflichen oder persönlichen Veränderungssituationen befinden
- Yoga-Kurse und Workshops für Berufstätige in arbeitsplatznaher Lage (mehrere Tausend Einzelkunden seit 2003)
- Fortbildungen für Yogalehrer, Trainer und Coaches

Seminar „Kraft für Veränderungen“

Uhrzeit:

Samstag: 9.30 bis 18.30 Uhr
Sonntag: 8.30 bis 17.30 Uhr

Preis (zzgl. MwSt.)

Seminarteilnahme	€ 280,--
bei Anmeldung bis 15.04.2019	€ 260,--
Einzelcoaching 60 Minuten	€ 108, --

Hinweis: Die Preise verstehen sich inkl. Seminarunterlagen und **ohne** Verpflegung und Übernachtungskosten.

Bitte melden Sie sich an; nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung und Rechnung.

Veranstaltungsort

Kundalini Yoga im Rieterwerk
Schneckenburg Straße 11
78467 Konstanz

Information & Anmeldung:

Vor Ort: Marcus Glatt
Telefon: 0179/7912413
E-Mail: info@jot-yoga.de
Oder über YIU® Yoga in Unternehmen
Telefon: 0228/43326933
E-Mail: info@yogainunternehmen.de
Website: www.yogainunternehmen.de

Kraft für Veränderungen

*für Menschen, die Neues wagen
wollen oder
die andere in Veränderungs-
prozessen begleiten*



Am 11./12. Mai 2019

bei

Kundalini Yoga im Rieterwerk
Schneckenburg Straße 11
78467 Konstanz

Eine Veranstaltung von

YIU 
YOGA IN UNTERNEHMEN

Seminar „Kraft für Veränderungen“

Das Seminar wendet sich an

- Menschen, die Neues wagen wollen und ihre eigene Yoga-Praxis hierfür gezielt nutzen wollen
- Menschen (z.B. YogalehrerInnen/ Coaches), die ihrerseits Menschen in Veränderungsprozessen begleiten.

Sie erleben in dem Seminar:

- Hintergrundinformationen ...
 - zu den typischen Einflussgrößen in Veränderungssituationen
 - zur Gestaltungsmöglichkeiten von Veränderungsprozessen
 - zum Umgang mit Blockaden und Konflikten
 - zur Auflösung von Sorgen und Ängsten
- Reflektionsübungen zur persönlichen Situation der Teilnehmer
- Übungen und Meditationen aus dem Kundalini Yoga, die den Entwicklungsprozess optimal unterstützen

Seminarvorbereitung:
Eigene Überlegungen zum persönlichen Veränderungsbedarf

Kraft für Veränderungen mit Yoga

**Intensives Arbeiten in
kleiner Seminargruppe
mit 2 Trainern und max.
12 Personen**

Tag 1:

- Die Phasen des Veränderungsprozesses
- Veränderungen meistern mit Kundalini Yoga
- Balance halten in der Veränderung
- Bestandsaufnahme: Bedürfnisse/ Wünsche/Stärken/Fertigkeiten
- Gestaltungsspielräume und Einflussbereiche entdecken
- Yoga zur Unterstützung und zur Fokussierung

Tag 2:

- Ziele klären und setzen
- Innere und äußere Blockaden und Hindernisse und ihre Auflösung
- Der Plan zur Veränderung und seine Umsetzung im Alltag
- Yoga zur Lösung von Blockaden und zum Energieaufbau

Coaching und Beratung

Bei der Bewältigung von persönlichen und beruflichen Herausforderungen empfiehlt sich ein Einzelcoaching für die Bearbeitung individueller Fragestellungen., z.B.:

- persönliche und berufliche Neuorientierung
- Umgang mit Gesundheitsbeschwerden
- Lösung von Konflikten und Blockaden
- Zielfindung

Coachingtermine sind vor oder nach dem Seminar möglich, vorherige Anmeldung vorausgesetzt (siehe Rückseite).

Für YogalehrerInnen: Möglichkeiten der Zusammenarbeit mit YIU/ Kennenlernen des Kurskonzeptes “Kraft für Veränderungen”

Bitte zum Seminar mitbringen:

- Matte und Decke
- Wasser (möglichst kohlenstoffarm)
- Als Kleidung empfehlen wir bequeme Sportkleidung (am besten aus Baumwolle und in weiß)
- Schreibmaterial