



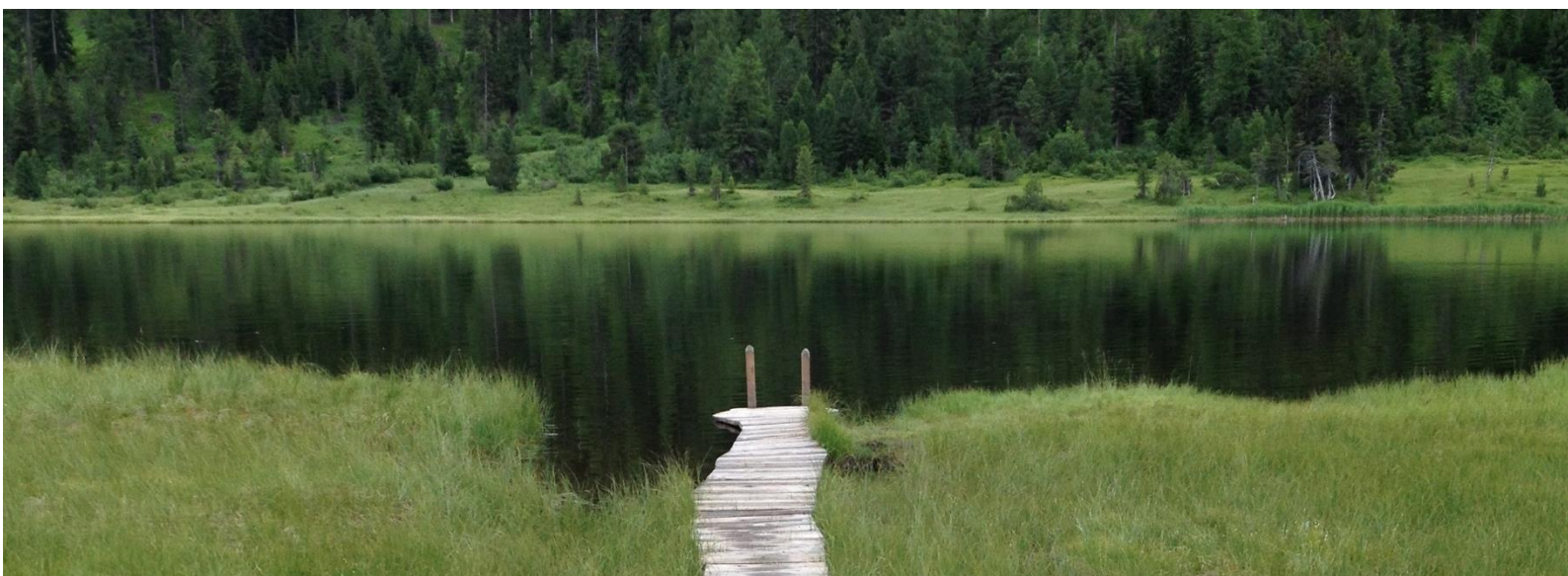
AKADEMIE FÜR YUMAN RESOURCES®/ Refugio Dos Sonhos - Ayurveda Kurzentrum by Birgit Moukom

YuMan Resources® Practitioner (YRP)

Zertifikatslehrgang

Human Resources auf die neue Art:

Yoga und Selbst-**Man**agement im eigenen beruflichen Umfeld und im Alltag anwenden – zur Förderung von Gesundheit und Wohlergehen im Management und am Arbeitsplatz



YRP-ZERTIFIKATSLEHRGANG

Gemäss weitreichenden Studien nehmen stressbedingte Beschwerden wie Nacken-, Schulter-, Rückenbeschwerden, Schlafstörungen, Herz-Kreislaufbeschwerden, innere Anspannung und andauernde Erschöpfung am Arbeitsplatz drastisch zu. Die Folgen sind enorme Kosten infolge krankheitsbedingter Ausfälle. Die daraus entstehende Arbeitsbelastung für diejenigen, welche das anfallende Pensum zu bewältigen versuchen, verschlechtert die ganze Situation zusätzlich. Ein höchst ungesunder und kaum durchbrechbarer Kreislauf scheint uns in der heutigen Zeit fest im Griff zu haben. Der Erfolg eines Unternehmens scheint gefährdet zu sein – seine wichtigste Ressource, der Mensch als Arbeitskraft, leidet.

YUMan Resources Business-Yoga bietet Instrumente an, diese wichtigste Ressource wieder zu stärken und zu ihrer Sorge zu tragen. Als Grundlage dafür dienen einerseits Yoga-Körperhaltungen, Atemtechniken und Meditations-/Konzentrationsübungen.

Inhalte:

- Das Kennenlernen der Kraftquelle Yoga: Massgeschneiderte Körperübungen, Entspannungs- und Atemtechniken für die Gesundheits-Prävention am und neben dem Arbeitsplatz
- Einüben von Business-Yogazyklen, Atemtechniken und Kurzmeditationseinheiten
- Ausgleichsübungen für arbeitsplatzbedingte Beschwerden – einfach anwendbar am Arbeitsplatz: Leichte Übungen und Soforthilfe für Augen, Kopf, Nacken, Schultern, Rücken, Handgelenke, Hüften und Beine
- Yoga- und Atemübungen zum Ausgleich stressbedingter Belastungsfaktoren: Ausgleichende Yogazyklen, Atemübungen und einfache Meditationstechniken zur positiven Unterstützung von Erschöpfungszuständen, Schlafstörungen, Kreislaufbeschwerden u.v.m.
- Stressreduktion durch Gedankenbeobachtung: Prinzipien für den Ausstieg aus dem Gedankenkarussell
- Die Wirkungskraft der drei Grundeigenschaften sinnvoll anwenden lernen: Aktivität – Klarheit – Ruhe sowie Tiefenentspannung nachhaltig nutzen
- Die acht Stufen des Yoga: Ein Weg hin zu mehr Gelassenheit, Stabilität und Klarheit
- Kommunikation im Sinne von Yoga: Das Modell der GfK (Gewaltfreie Kommunikation) in ersten Ansätzen erlernen und einüben
- Die eigene Sichtweise erweitern: Die Haltung des Beobachters kennenlernen und anwenden
- Lebensfluss versus Kampfverhalten: Das Dualitätsprinzip zugunsten des Polaritätsprinzips aufgeben
- Ayurvedische Konstitutionstypenbestimmung
- Ayurvedische Anwendungen angepasst auf den Konstitutionstyp
- Ayurvedische Ernährung angepasst auf den Konstitutionstyp

Andererseits wird der Fokus auf das Erlernen von neuen ethischen Haltungen und Werten gelegt, welche eine nachhaltige Wirkung auf die betriebliche Gesundheitsförderung einleiten. Dies wirkt sich auf das betriebsinterne Klima aus: Die Mitarbeitenden werden gelassener, fokussierter, zufriedener und gewinnen an frischer Vitalität.

Denn: Ein gesunder und vitaler Körper, ein wacher Geist verbunden mit den ethischen Grundlagen des Yoga hat nach neuesten wissenschaftlichen Untersuchungen die beste Chance auf nachhaltig angelegten Fortschritt und Erfolg. Yoga vermittelt ganzheitliche Konzepte und Körpertechniken zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden. Dies für Menschen, die in Unternehmen arbeiten und wirken, wie auch für die Unternehmen selbst. Ein «Sich-fit-machen» mit einer zeitgemässen Ausrichtung unterstützt die Ressource Mensch als den wichtigsten Teil des Unternehmens – und führt zu einem nachhaltigen Erfolg im gesamten Arbeitsfeld.

Ihr Nutzen:

- alltagstaugliches Wissen aus Yoga und Ayurveda zur nachhaltigen Stressregulation
- Erlernen der innovativen Yoga-Konzepte und Schritte hin zu Selbstverantwortung, Selbstachtung und Gesundheit
- Sie erwerben neue Fähigkeiten in Bezug auf das eigene Gesundheitscoaching und Mittel, die eigene Work-Life-Balance zu stabilisieren. Dies erschliesst neue Möglichkeiten im Beruf wie in der Freizeit und fördert Stabilität, Sicherheit und Wohlbefinden.
- Eine eigene regelmässige Yogapraxis inkl. Meditation und Atemtechniken gemäss den eigenen Möglichkeiten anwenden.
- Die Kommunikation und Verhaltensweisen im Sinne von Yoga im eigenen (Berufs-)Alltag ändern und anwenden
- Das Erlernen von Selbstreflexion: Situationen und Verhaltensweisen beleuchten und verändern im Sinne von Yoga
- Vermittelt den Mut, mehr zu vertrauen und delegieren zu können (loslassen)
- Unterstützen des Selbstvertrauens in die eigene Handlungsfähigkeit

Ayurveda – Das Streben nach Gesundheit, Glück und langem Leben“

- Unsere, speziell auf Menschen mit Erschöpfung und Stress-Symptomen, zugeschnittene Ayurvedakur ergänzt den Lehrgang im besonderen Maße. Vorausgehend ist die ayurvedische Konstitutionsbestimmung mit unserem indischen Ayurvedaarzt. Die Konstitutionslehre zeigt uns wer wir wirklich sind.
- Sie werden über ihre Grundkonstitution einen tiefen Zugang zu ihrer wahren Natur erkennen, ihre Vorlieben, ihre Abneigungen und ihre Talente. Die speziell auf
- Sie abgestimmten Behandlungen, täglich zwei, regenerieren ihre Psyche, reinigen ihren Körper und bauen einen präventiven Schutz auf.
- Erleben Sie eine erfüllende Zeit mit sich selbst; somit öffnen Sie die Tür für Gelassenheit, Selbstvertrauen und Freude – die Basis eines gesunden und erfolgreichen Lebens.

THEMENBLÖCKE

Themenbereich 1 | 2 Tage, 15 Lektionen

Achtsamkeit

Sich selber und dem Umfeld gegenüber achtsam zu begegnen und dabei mit sich und den Mitmenschen aufmerksam umgehen, liegt in diesen beiden Tagen im Fokus. Sei es bei Körperübungen, im Alltag oder in Gesprächen: Dieser Inhalt gilt als Schlüssel, sich und andere «nicht zu schädigen» (Sanskrit: *ahimsa*). Er gehört zur Grundstufe des Yogapfads.

Themenbereich 2 | 1,5 Tage, 10 Lektionen

Stabilität und Entspannung

Durch eine Haltung, die gleichzeitig mit Kraft (Sanskrit: *sukha*) und Leichtigkeit (Sanskrit: *sukham*) verbunden ist, entsteht Harmonie und auch Freude. In der heutigen Zeit, welche viel von Hektik, Stress und Leistung geprägt ist, geht uns diese natürliche Eigenschaft verloren. Durch spezifische Körperübungen, Atemtechniken und neue Betrachtungsweisen kann diese zurückgewonnen werden.

Themenbereich 3 | 1,5 Tage, 10 Lektionen

Selbstverantwortung

Verantwortung über das eigene Handeln und Denken sowie gegenüber der Gesundheit zu übernehmen, gilt als eine der herausragenden Eigenschaften, welche in der Führung und im Management geschätzt wird. Wie kann diese mehr gefördert und gestärkt werden? Der Bezug zum Inneren (Sanskrit: *sva*) ist ein Instrument, welches täglich angewandt zu spürbaren Veränderungen führt.

Themenbereich 4 | 2 Tage, 15 Lektionen

Konzentration und Meditation

Intensivtage-Retreat mit Zeiten des Schweigens (*mauna*)

Die Konzentration (Sanskrit: *darana*) auf ein Ding zu richten, dabei die einpunktige (Sanskrit: *ekagrata*) Aufmerksamkeit zu halten und ohne Ablenkung zu verweilen, ist eine hohe Anforderung. Sie kann mittels spezifischer Achtsamkeitsübungen, Körperhaltungen und Atemtechniken geschult werden. Auch Meditation (Sanskrit: *dhyaana*) ist ein Instrument hierfür. Eine Vertiefung – weg vom Alltagsgeschehen – führt zu nachhaltigen Ressourcen im Alltag.

Themenbereich 5 | 2 Tage, 14 Lektionen

Gelassenheit und Geduld

Gelassenheit (Sanskrit: *upeksaman*) und Empathie (Sanskrit: *maitri*) sich selber, der eigenen Entwicklung und dem Umfeld gegenüber hilft, die inneren Kämpfe, welche Stress und Unruhe fördern, zu mindern. Gefördert werden diese Eigenschaften durch Selbstreflexion und dem Austreten aus alten Verhaltensmustern. Eine Richtungsänderung – aus gewohnten Reaktionen hin zu bewussten Aktionen – wird möglich.

Das Verfassen der Abschlussarbeit nach dem Lehrgang gehört zur Ausbildung. Sie ist 14 Tage nach Abschluss per Email einzureichen.

Ayurveda-Programm:

- 8 Behandlungstage
- Konstitutionsbestimmung/Anamnese mit unserem Ayurvedaarzt
- Darauf abgestimmt ihr persönlicher Behandlungsplan mit zwei Behandlungen pro Tag
- Persönliche, intensive Ernährungsberatung mit unserem Ayurvedaarzt
- Koch Workshop
- Täglich Ayurvedische Vollpension am Tisch serviert
- Täglich persönliche Betreuung durch unseren Ayurvedaarzt

Coaching 1 | 1.5 Lektionen

Erkennen des eigenen Themenschwerpunktes

Das Erkennen des eigenen Themenschwerpunktes mittels eines Coachings dient dazu, den Fokus während des Lehrgangs auf das eigene Entwicklungspotential zu schärfen und die eigene Betrachtungsweise zu erweitern. Ausserdem werden Techniken und Instrumente vermittelt, welche während der nächsten Wochen in Beruf und Freizeit angewendet und erprobt werden können.

Zeitpunkt zwischen dem 1. und 3. Themenbereich

Coaching 2 | 1.5 Lektionen

Vertiefen des eigenen Themenschwerpunktes

Das Vertiefen und Reflektieren über die Techniken und Instrumente in Bezug auf den eigenen Themenschwerpunkt hilft, die eigenen möglichen Stolpersteine sowie Hindernisse bestmöglich zu eliminieren. Durch die Veränderungen können im Alltag mehr Ruhe, Stabilität, Gelassenheit und Konzentration erfahren werden.

Zeitpunkt zwischen dem 3. und 5. Themenbereich

Yogapraxis 1.5 Lektionen

Yogapraxis basierend auf den eigenen Bedürfnissen

Eine eigene Yogapraxis – zugeschnitten auf die individuellen Bedürfnisse und angepasst an die körperlichen Voraussetzungen – stärkt das Bewusstsein in Bezug auf Körper und Geist. Eine sinnvolle Sequenz kann gut in den Alltag eingebaut werden. Sie erfrischt und entspannt zugleich und hilft den Alltag klarer und bewusster zu meistern.

Zeitpunkt zwischen dem 2. und 3. Themenbereich

Abschlussarbeit | ca. 6 Lektionen

Reflexion zum eigenen Themenschwerpunkt

Zur sinnvollen Auseinandersetzung mit dem eigenen Themenschwerpunkt gehört eine Reflexion darüber, wo und was sich in der eigenen Haltung über den Zeitraum des Zertifikatlehrgangs verändert. Diese beinhaltet ein achtsames Wachwerden sich selbst gegenüber. Die Erfolge daraus führen zu mehr Selbstsicherheit und Freude in Beruf und Lebensalltag.

inkl. Erarbeiten einer 5-seitigen schriftlichen Reflexions-Arbeit

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Seminarstruktur:

Besuch des 9-tägiger Ausbildungslehrgangs zum YuMan Resources® Practitioner (YRP)

Teilnehmerkreis:

Berufstätige aus verantwortungsvollen Positionen, die wirkungsvolle und nachhaltige Instrumente in Bezug auf Burnout Prävention und Stressmanagement erlernen möchten.

Didaktisches Konzept:

Die einzelnen Module richten sich nach den Prinzipien der Erwachsenenbildung und enthalten die Methoden diskursive Referate, Yogapraxis, Gruppenarbeiten, Fragen sowie Besprechungen von Praxisfällen.

Unterrichtsort:

Refugio Dos Sonhos
Ayurveda-Kurzentrum by
Birgit Moukom
Hotel Alpino Atlantico
Canico/Madeira

Zertifikat:

Der Lehrgang wird mit einem Zertifikat der Akademie für YuMan Resources® bescheinigt. Um den gesamten Zertifikats-Lehrgang vollumfänglich abschliessen zu können, sind alle Module zu absolvieren und die entsprechenden persönlichen Coachings sowie die Abschlussarbeit vorzuweisen.

Daten:

Donnerstag, 5. bis Samstag, 14. Oktober 2017.

Gebühren:

EURO 4'520.- inkl. alle Unterrichtseinheiten sowie die Dokumentation, alle ayurvedischen Behandlungen, Konstitutionstypenbestimmung, Coachings, Vision der Abschlussarbeit mit Zertifikat sowie das Vollpension-Hotelarrangement.

Davon Anmeldegebühr:

EURO 1'500.- (fällig nach Erhalt der Aufnahmebestätigung)

Vertragsbestimmungen

Nach Eingang Ihrer schriftlichen Anmeldungen erhalten Sie von uns den Bescheid über die Aufnahme.

Bei einer zu geringen Teilnehmerzahl kann die Akademieleitung den Zertifikatslehrgang verschieben oder allenfalls absagen. Die bereits angemeldeten Teilnehmer werden darüber schnellstmöglich orientiert.

Annullationsbedingungen:

Bitte melden Sie einen allfälligen Rückzug der Anmeldung rasch möglichst. Bei einer Abmeldung, nachdem Sie die Teilnahmebestätigung bereits erhalten haben, sind bis 14 Tage vor Kursbeginn 50 % der Kursgebühr geschuldet. Danach ist die gesamte Gebühr geschuldet.

Ihre Ansprechpartner

Marlis Noetzi
Yogalehrerin BDY/EYU,
Polarity-Therapeutin PoVS,
Yogacoach YIU
G 0041 41 458 10 11
info@yumanresources.ch

Birgit Moukom
Refúgio dos Sonhos
Cam. Fonte do
Livramento No. 52
PT9125-065 Caniço
Madeira
Tel. 00351 912634735 Mobil
Tel. 00351 291 930 948 Sekretariat
birgit.moukom@moukom.org

Anmeldung:

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung an die
AKADEMIE FÜR
YUMAN RESOURCES
BUSINESSYOGACENTER
Grossweid 2, 6026 Rain
oder per E-Mail an
info@yumanresources.ch

YuMan Resources® Practitioner (YRP)

Mit dem Zertifikatslehrgang zum YuMan Resources® Practitioner (YRP) erhalten die Absolventen eine Möglichkeit, sich selbst und die Mitarbeitenden in Selbstverantwortung zu fördern bezüglich ihres persönlichen Gesundheits- und Stressmanagements im Arbeitsalltag sowie einer Haltung von beruflicher und persönlicher Ethik.

Dozierende:



Marlis Noetzi ist ausgebildete Yoga-Lehrerin, zertifizierte Yin Yoga-Lehrerin und Polaritytherapeutin PoVS sowie zertifizierter YogaCoach. Sie beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit gesundheitlichem Selbstmanagement, Meditation, Buddhismus, Yoga sowie dem Polaritätsprinzip. In eigener Praxis ist sie seit mehr als 15 Jahren im Kontakt mit Klienten aus der Wirtschaft, dem Management und mit Yogapraktizierenden. Sie befasst sich intensiv mit dem Thema Burnout,

Achtsamkeitstraining, Stressbewältigung, Erschöpfungsdepression und ressourcenorientierter Gesundheitsförderung. Die intensive Arbeit mit nachhaltiger Wirkung auf der Ebene und Struktur des Geistes im Zusammenhang mit dem Körper begeistert sie immer wieder aufs Neue. In ihrem Lehrgang vermittelt sie ihre jahrelange Erfahrung aus Yogaunterricht, Einzelarbeit (Coachings/Prozessbegleitungen) und die Instrumente, mit denen sie ihre vielen Klienten auf individuellen Lebenswegen begleitete. Diese gewannen dadurch mehr Gelassenheit, Lebensfreude, Selbstsicherheit und Selbstwertschätzung und konnten ihre immanente Spiritualität sowie ihr Potential auch im Alltag leben lernen. Mit ihrer frischen und empathischen Art schafft sie es leicht, Menschen innerlich zu erreichen und sie für andere Wege zu begeistern.

AKADEMIE FÜR YUMAN RESOURCES

BUSINESSYOGACENTER
Grossweid 2
6026 Rain
T 041 458 10 11
info@yumanresources.ch
www.yumanresources.ch