

Das Team



Rebekka Bach M.A.

- Ayurveda Health Coach
- Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin (IHK)



Hugo H. Körbächer

- Trainer
- Coach
- Resilienz-Experte
- Seminarleitung
- Ayurveda-Therapeut



Barbara Steyer

- Marma-Yoga®-Lehrerin
- Pädagogin für psychosomatisches Gesundheitstraining
- Pilates-Trainerin

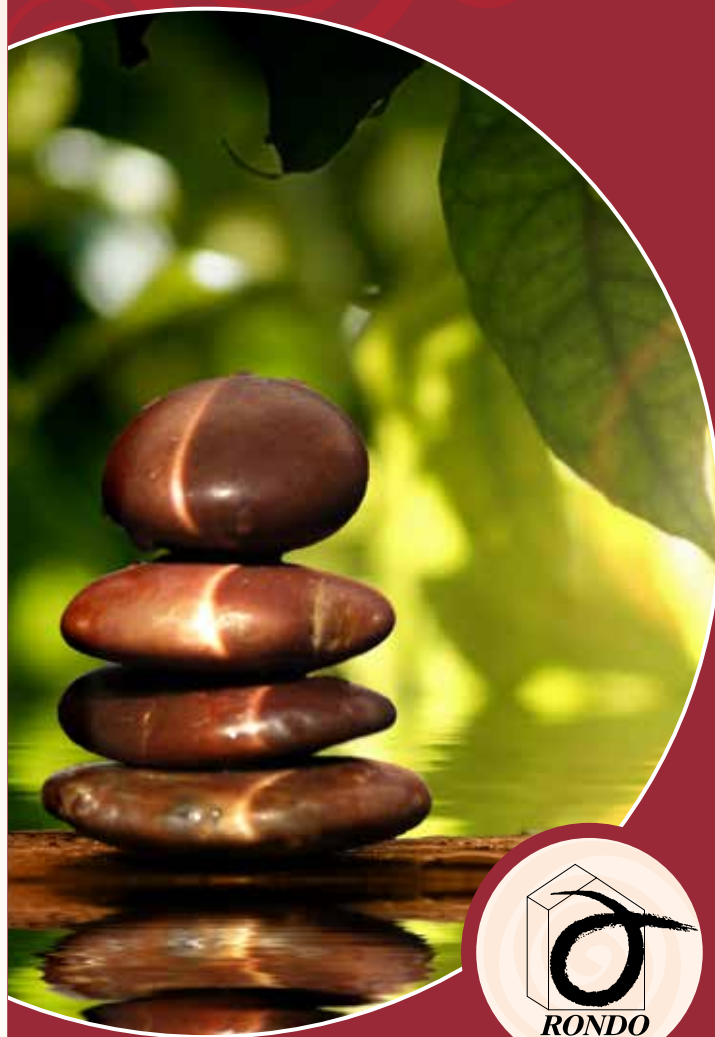


RONDO Seminar- und Gästehaus

Große Straße 30
49459 Lembruch am Dümmer See
Tel.: 0 54 47 / 16 38
Fax: 0 54 47 / 16 59
info@rondo-seminarhaus.de
www.rondo-seminarhaus.de

Energie und Balance

Das eigene Leben
souverän gestalten



Resilienz, Ayurveda, Yoga – die drei Aspekte des **Tri-Balancing**

Egal, ob wir gesund und leistungsfähig bleiben wollen, ob wir unsere Beziehungen konstruktiv und lebendig gestalten wollen oder ob wir unser Leben selbstbestimmt leben wollen, mit einem ausgeglichenen Verhältnis von Körper und Geist und einer geschulten Selbstwahrnehmung gelingt es auch in stressigen Zeiten, unserem inneren Kompass zu folgen.

Dabei ist ein ganzheitlicher Ansatz, der den Körper und den Geist schützt und schult, eine wirksame Basis für eine nachhaltige Gesundheits- und Stressprävention. Sowohl im beruflichen wie auch im privaten Umfeld.

Wir laden Sie ein, mit einer Vielzahl von unterschiedlichen Methoden und vielen praktischen Übungen gezielt Ihre Ressourcen zu trainieren und eine Verbesserung Ihres Körper- und Lebensgefühls zu erfahren.

Auf der Grundlage von Yoga, Resilienz und Ayurveda werden mentale und körperliche Aspekte zusammengefügt und die individuelle Balance gestärkt.



Seminare im Rondo



Im **RONDO Seminar- und Gästehaus** – mitten in der reizvollen Moorlandschaft rund um den großen Dümmer See – findet man die Ruhe und die Unbeschwertheit, die für erfolgreiche Seminare und Trainings wichtig sind.

Für den körperlichen Ausgleich und die Erholung können Sie in den seminarfreien Zeiten unseren einladenden Wellnessbereich und die verschiedenen Saunen nutzen.

Für alle Seminare gilt: Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit. Für die Teilnahme ist keine Vorerfahrung nötig.

Sie haben die Möglichkeit, zusätzlich Yoga-Einzelstunden, Coaching oder eine ayurvedische Gesundheitsberatung zu buchen.

Gerne erstellen wir auch für Gruppen ab vier Personen individuelle Konzepte, ganz auf Ihre Wünsche und Interessen abgestimmt. Bitte sprechen Sie uns an.



Yoga und Ayurveda im Alltag der Frau

Ein Praxisseminar

Besonders in den alltäglichen Abläufen erleben wir eine starke Fremdbestimmung, die es uns häufig nicht erlaubt, unseren eigenen Bedürfnissen und Ansprüchen zu folgen und auf den eigenen (weiblichen) Rhythmus zu hören.

- Ziele/Inhalte:**
- Sie lernen, sich besser zu verstehen und zu begreifen, was Ihnen gut tut
 - Sie erhalten Anregungen, wie Sie Ihre eigene Balance im Alltag halten können
 - Sie trainieren gezielt die Verbindung von Körper und Geist

- täglich zwei Bewegungs- oder Atemeinheiten
- meditative Einheiten
- eine ayurvedische Fuß-Bein-Massage
- eine ayurvedische Ganzkörpermassage
- Marmapunktmassage des Gesichts
- Workshops und alltagstaugliche Tipps zur Selbstpflege, z. B. typgerechte Gesichtsmasken selber machen und Anleitung zur Selbstmassage

Termin: Dienstag, 07. April 2015, 14.00 Uhr bis Sonntag, 12. April 2015, 13.30 Uhr

Übernachtung: 5 Übernachtungen im EZ inkl. ayurvedischer Verpflegung

Teilnehmer: max. 12, mind. 8 Teilnehmer

Investition: Übernachtung/VP 350,00 €
Seminargebühren 645,00 €

Ich und meine Beziehungen

Neue Sichtweisen erkennen und integrieren

Nähe und Distanz, Grenzen kennenlernen und erfahren – für die Gestaltung unserer Beziehungen ist die Annäherung von Vorstellung und Wirklichkeit der eigenen Fähigkeiten eine grundlegende Ressource. Sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene, im beruflichen und privaten Umfeld kann eine Vernetzung unterstützen und stärkend wirken.

- Ziele/Inhalte:**
- Sie erlernen Pranayama und Yoga-Haltungen, die das „Selbst“-Bewusstsein ausbauen
 - Sie erhalten Einblick in das ganzheitliche Konzept des Ayurveda und alltagstaugliche Tipps zur Selbstregulierung
 - Sie trainieren gezielt Ihre Resilienz-Faktoren zur Stärkung der inneren Widerstandskraft

- ayurvedische Ganzkörpermassage
- Dampfkiste oder Wannenbad
- Pichu (warmer Kräuterwickel)
- ayurvedische Schönheitspflege
- täglich zwei Bewegungs- oder Atemeinheiten
- meditative Einheiten

Termin: Montag, 25. Mai 2015, 14.00 Uhr bis Donnerstag, 28. Mai 2015, 13.30 Uhr

Übernachtung: 3 Übernachtungen im EZ inkl. ayurvedischer Verpflegung

Teilnehmer: max. 12, mind. 8 Teilnehmer

Investition: Übernachtung/VP 210,00 €
Seminargebühren 450,00 €

Boxenstopp

Selbstregulierung im Führungsalltag

Menschen in Führungspositionen stehen im Spannungsfeld zwischen sich und den Bedürfnissen und Erwartungen verschiedener Anspruchsgruppen. Unterschiedlichen Forderungen und Vorstellungen verursachen oft Spannungen, Konflikte und gesundheitliche Belastungen. Um die vielfältigen Herausforderungen ressourcenschonend, kreativ zu meistern, sind innere Ruhe, Klarheit und Stärke nötig. Eine gute Resilienz unterstützt die Führungskraft, ein starkes Selbst zu entwickeln und andere stark zu machen. Wir begleiten Sie in Einzelsitzungen, den sinnvollen Umgang mit Veränderungen zu erlernen, die Gesundheit zu schützen und stressbedingten Erkrankungen vorzubeugen.

- Ziele/Inhalte:**
- Resilienz als erfolgreiche Lebens- und Führungsstrategie erfahren und trainieren
 - Bewusstsein für Gesundheit und gesundes Führen verstärken
 - verantwortungsvolles und lösungsorientiertes Führungsverhalten entwickeln und umsetzen
 - persönliche Fähigkeiten im Sinne des lebenslangen Lernens erweitern
 - tragfähige Anpassungsstrategien für Veränderungen entwickeln

- täglich zwei Bewegungs- oder Atemeinheiten
- eine ayurvedische Ganzkörper-Ölmassage
- Klangmassage
- Mukabhyanga
- Fußmassage mit Kaash-Schalen

Termin: Samstag, 03. Oktober 2015, 14.00 Uhr bis Mittwoch, 07. Oktober 2015, 13.30 Uhr

Übernachtung: 4 Übernachtungen im EZ inkl. ayurvedischer Verpflegung

Teilnehmer: max. 8, mind. 6 Teilnehmer

Investition: Übernachtung/VP 280,00 €
Seminargebühren 720,00 €