

Mehr Balance und Energie im Berufsalltag durch Yoga, Qigong und die fünf Elemente

Ein Bildungsseminar zur Förderung von Resilienz und nachhaltiger Arbeitsfähigkeit in einer leistungsorientierten Arbeits- und Lebenswelt

Bildungsurlaub/Bildungszeit

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie praxisnah Methoden kennen, die Sie dabei unterstützen, einen besseren Zugang zu Ihren inneren Ressourcen und zu Ihrem Körper zu finden. Im Mittelpunkt steht das meditative Bewegungstraining Qigong, eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die sanften, fließenden Bewegungen, kombiniert mit Atmung, inneren Bildern und Achtsamkeit, helfen dabei, körperlich und mental zu entschleunigen, den Geist zu fokussieren und neue Energie zu schöpfen.

Die tägliche Praxis basiert auf Übungen aus dem Daoistischen Qigong, die durch ihre klare Verbindung zu den fünf Elementen (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser) eine tiefe körperliche, emotionale und geistige Wirkung entfalten. Die fünf Elemente stehen für unterschiedliche Qualitäten, die im Seminar schrittweise erarbeitet und jeweils an einem Seminartag in den Fokus gestellt werden.

Jeder Seminartag widmet sich einem Element und dessen Bedeutung für zyklische Prozesse, Selbstregulation und den Umgang mit beruflichen Anforderungen. Die Teilnehmenden reflektieren, wie sich diese Prinzipien auf den Berufsalltag, insbesondere auf Belastung, Ressourcenmanagement und Arbeitsprozesse, übertragen lassen. Die uralten Prinzipien daoistischer Philosophie und chinesischer Heilkunde werden dabei in einen modernen, berufsbezogenen Kontext gestellt: Wie gehe ich mit beruflicher Belastung um? Welche Faktoren unterstützen meine Stabilität und Konzentration im Berufsalltag?

Neben der täglichen Qigong Praxis wird Yoga sowohl praktisch als auch theoretisch vermittelt. Yoga wird dabei als Werkzeug zur Förderung von Körperwahrnehmung, Selbststeuerung und Stresskompetenz eingesetzt. In theoretischen Einheiten werden Grundlagen des Yoga sowie deren Bedeutung für den Berufsalltag erläutert und reflektiert. Angeleitete Yoga und Pranayama Übungen fördern die nachhaltige Integration der Inhalte in den Berufsalltag und die Fähigkeit zur Selbstregulation.

Ihr Nutzen

- Sie entwickeln einen bewussteren Zugang zu Ihren körperlichen, mentalen und emotionalen Ressourcen.
- Sie verbessern Ihre Stresskompetenz durch erlernte Methoden zur Selbstregulation im Berufsalltag.
- Sie erlernen alltagstaugliche Qigong- und Yoga-Übungen zur Regeneration und Stabilisierung.
- Sie stärken Ihre Fähigkeit, Energie bewusst einzusetzen und Pausen wirksam zu gestalten.
- Sie fördern Ihre Resilienz, Ausgeglichenheit und nachhaltige Leistungsfähigkeit.
- Sie stärken Ihre Körperwahrnehmung, Achtsamkeit und Präsenz im Arbeits- und Lebensalltag.

Seminarnummer:	820226
Termin:	10.10. – 17.10.2026
Seminardauer:	Samstag 19.00 Uhr – Freitag ca. 13.30 Uhr (Abreise Samstag)
Ort:	Hotel Galanias, Bari Sardo, Sardinien
Preis:	1.265,00 € inkl. Ü/HP im DZ 1.465,00 € für Firmen EZ-Zuschlag: 315,00 €
Leitung:	Stéphanie Deveaux
Stéphanie Deveaux verfügt über mehr als 15 Jahre Berufserfahrung in unterschiedlichen Positionen mit Schwerpunkt Projektarbeit und Projektkoordination für Unternehmen im Rhein-Main-Gebiet. Ursprünglich aus Frankreich stammend, lebt und arbeitet sie seit über 15 Jahren in dieser Region.	
Ihre eigene Yogapraxis startete sie im 2009 und sie unterrichtet seit 2020 Yoga nach abgeschlossenen Yogalehrerausbildungen auf Bali und in Frankfurt. Ihr Yogaunterricht vertieft sie regelmäßig durch Weiterbildungen, unter anderem in SATYA Yoga (Somatic Awareness Training for Yoga Attunement), in Holistic Breathwork, in Hatha Yoga und Yin Yoga. Zudem hat sie sich intensiv in Qigong weitergebildet und unterrichtet diese meditative Bewegungspraxis, die Transformation auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene ermöglicht.	
Ihr Unterrichtsstil ist sanft, achtsam und praxisnah. Stéphanie Deveaux verbindet Yoga und Qigong , um Teilnehmenden den Zugang zu ihren inneren Ressourcen zu erleichtern, die Körperwahrnehmung zu stärken und die Selbstregulation zu fördern.	
Teilnehmendenzahl:	10 – 16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.



Die Dozentin
Stéphanie Deveaux

Seminarinhalte

- Theorie und Praxis von Qigong mit Haltung, Bewegung, Atmung
- Theorie und Praxis von Hatha Yoga mit Haltungen und Atemübungen sowie Entspannungsübungen
- Einführung in die Selbst-Massage und Klopfübungen aus dem Qigong
- Meditative Kompetenz mit Meditation und Üben der Vorstellungskraft
- Yoga und Entspannungsübungen zur Regeneration und Erdung
- Theoretische Ansätze der Yoga und Qigong als Impulse zur Stressbewältigung und gesunde Balance in der Arbeitsumwelt

Übernachtung/Verpflegung

Sie wohnen im 4-Sterne-Hotel Galanias bei Bari Sardo, ca. 10 Gehminuten vom Strand von Torre di Bari entfernt. Auf einem Hügel an der Ostküste Sardinien gelegen, bietet Ihnen das mit Außenpool und Sonnenterrasse ausgestattete Anwesen ein besonders schönes Ambiente inmitten der Natur. Die Zimmer befinden sich zentral auf dem Grundstück von mediterranen Grünflächen und Gärten umgeben. Sie sind im eleganten sardischen Stil mit für die Region typischen Möbeln und Textilien gestaltet. Jedes Zimmer verfügt über einen separaten Eingang und ist mit Klimaanlage, Safe, Minibar, Fön und Flachbildschirm ausgestattet.

Die Zimmer können entweder als Einzelzimmer oder Doppelzimmer belegt werden.

Sie werden in Halbpension (Frühstück und Abendessen) verpflegt. Die Küche bietet frisch zubereitete und abwechslungsreiche traditionelle mediterrane/sardische Gerichte auf der Basis heimischer Produkte aus der direkten Umgebung.

Die bezaubernde umgebende Landschaft der Oligastria ist die perfekte Synthese von Bergen und Meer. Hier finden Sie noch unberührte Natur und authentische ursprüngliche sardische Kultur fernab des Massentourismus.



Anreise

Das Hotel Galanias ist mit dem Auto oder mit dem Flugzeug über die Flughäfen Olbia oder Cagliari zu erreichen. Eine passende Zugverbindung gibt es leider nicht. Zur Weiterreise ab dem Flughafen stellt das Hotel einen Transfer zur Verfügung.

Mit dem Auto: Das Hotel Galanias befindet sich 4 km vom Zentrum von Bari Sardo entfernt. Ihr Fahrzeug können Sie auf kostenfreien Privatparkplätzen abstellen. Nach 20 Fahrminuten gelangen Sie zum Hafen von Arbatax, von wo aus Fähren nach Olbia, Cagliari, Civitavecchia und Genua ablegen.

Mit dem Flugzeug: Sie fliegen bis nach Olbia CO₂-Klimakompensation: Wir übernehmen zu **100% den atmosphärischen Beitrag** für Ihre Anreise. Von dort wird von Seiten des Hotels 2 x täglich ein Transfer zum Hotel angeboten. Die Strecke führt über abwechslungsreiche Landschaft teilweise direkt an der Küste entlang zum Hotel. Wenn Sie sich für diese Variante entscheiden, **teilen Sie uns bitte rechtzeitig Ihre Ankunftszeiten mit**, die wir gerne für Sie an das Hotel weiterleiten. Den Transfer planen Sie bitte direkt mit dem Hotel unter: info@galaniashotel.it. Die Transferkosten pro Strecke liegen bei ca. 220,00 € bei einem Einzeltransfer. Sie können sich je nach Fahrgemeinschaftsgröße reduzieren. Erfahrungsgemäß liegen sie dann in etwa zwischen 60,00 € – 75,00 € pro Strecke pro Person. Alternativ besteht die Möglichkeit einen Mietwagen zu buchen. Das bietet sich zur Erkundung der Insel während der freien Zeit an.

Bitte bedenken Sie, dass Sie beim Check-In Ihren Ausweis und Ihre Kreditkarte bereithalten.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.



Seminarzeiten

Die Samstage dienen lediglich als Anreise- und Abreisetag. Am Anreisetag ist ein gemeinsames Abendessen um 19.00 Uhr geplant. Das eigentliche Seminar beginnt am Sonntag gegen 9.00 Uhr und endet am Freitag gegen 13.30 Uhr. Im Preis inbegriffen ist das Frühstück am Abreisetag.

Die Seminarzeiten werden den Gegebenheiten vor Ort und dem Wetter angepasst. Sie können daher von der Ankündigung abweichen und sich bis in die Abendstunden ausdehnen. Bitte beziehen Sie das in Ihre Planung mit ein.