

Gesundheit von innen heraus - tanken Sie positive Energie mit Yoga, Meditation, Atemtechniken und Körperarbeit für Ihre mentale Stärke

Bildungsurlaub /Bildungszeit

Entdecken Sie die Kraft der inneren Gesundheit und tanken Sie positive Energie. Durch die gesundheitsfördernde Ausübung des Yogas, der Meditation, energiespendende Atemtechniken aber auch kräftigende und dehnende Körperarbeit steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit für Ihren Beruf und Ihren Alltag. In dieser inspirierenden Woche werden Sie verschiedene Techniken kennenlernen, um Ihre mentale Stärke und ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Tauchen Sie in die Welt des Yogas und lernen Sie verschiedene Asanas und Atemtechniken kennen, die Ihnen helfen können, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Erfahren Sie die transformierende Kraft der Meditation und Atemarbeit und entdecken Sie, wie Sie durch regelmäßige Praxis innere Ruhe und Gelassenheit finden können.

Durch gezielte Körperarbeit lassen sich Verspannungen lösen, um die Gesundheit zu verbessern. Sie werden lernen, wie Sie ihren Körper bewusster wahrnehmen und achtsam mit ihm umgehen können.

Diese Seminarwoche bietet Ihnen die Möglichkeit, sich eine Auszeit vom stressigen Alltag zu nehmen und sich auf sich selbst zu konzentrieren. Sie erhalten wertvolle Werkzeuge für Ihre persönliche Entwicklung und nehmen zahlreiche neue Erkenntnisse mit nach Hause, die Ihnen helfen werden, ein gesünderes und erfüllteres Leben in Beruf und Alltag zu führen.

Als Bildungsurlaub geeignet für Teilnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die sich für die Seminarinhalte interessieren und auch für ihre berufliche Tätigkeit nutzen können.

Vorkenntnisse

Das Seminar richtet sich sowohl an Teilnehmende mit als auch an Teilnehmende ohne Vorerfahrungen.

Seminarinhalte

- Arbeit an einer kräftigenden und gut gespannten Körperhaltung im Sitzen, Stehen und der Bewegung sowie Auswirkungen einer Bewegungsarmut
- Einfache Atemübungen für mehr Energie zwischendurch und dauerhaft
- Auseinandersetzung mit Yogaübungen, Entspannungs-, Atem - und Meditationstechniken
- Mentales Training für positives Denken
- Verschiedene Energiemeditationen und Kurzentspannungstechniken für Ihre sofortige Energie-Regeneration
- Zusammenhang Schmerzen, Dehnung und Faszien
- Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit in Beruf und Alltag
- Integration ins Alltagsleben
- Identifizieren eigener gesundheitlichen Ziele in Vision, Planung, Umsetzung
- Erkennen persönlicher Stärken und wie diese erkannt und umgesetzt werden können.

Seminarnummer:	820527
Termin:	02.10.2027 – 09.10.2027
Seminardauer:	So 18.00 Uhr – Fr 14.00 Uhr Das Seminar findet von Sonntag bis Freitag statt. Die Unterkunft ist von Samstag bis Samstag gebucht.
Ort:	Hotel Airone , Sardinien
Preis:	1.335,00 € Ü/HP im DZ EZ-Zuschlag: 350,00 € 1.535,00 € Firmen/Einrichtungen
Leitung:	Kristin Drewes
Kristin Drewes ist Dipl.-Bewegungswissenschaftlerin (Universität Hamburg) seit 2009, examinierte Kinderkrankenschwester seit 1999 (UKE Hamburg), Rückenschullehrerin seit 2012 (Forum Gesunder Rücken Wiesbaden), Yogalehrerin seit 2016 (Indien/Khajuraho bei Arhantha Yoga) und Glückstrainerin seit 2018.	
Teilnehmendenzahl: 10 - 16	
Leistungen: Im Preis enthalten sind die Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Übernachtung, Halbpension, und Versicherung.	
Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.	



Die Dozentin
Kristin Drewes

Ihr Nutzen

- Sie lernen, wie Sie aufkommende Stress-Situationen im beruflichen Alltag durch Körper- und Atemwahrnehmung frühzeitig erkennen und ihnen entgegenwirken. Hierdurch erhöhen Sie ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit
- Sie erhalten Ihre geistige und körperliche Flexibilität, auch unter Stressdruck
- Sie erlernen Ihre Energie in kurzer Zeit zu regenerieren und Ihr Energieniveau dauerhaft zu erhöhen
- Durch gezielte Arbeit mit Ihrer Atmung und einer gut aufgespannten Körperhaltung können Sie im beruflichen Alltag mit einer angemessenen und überzeugenden Präsenz auftreten.
- Sie stärken Ihre Selbststeuerungskompetenz, indem Sie Werkzeuge an die Hand bekommen, mit denen Sie sich jederzeit mental und physisch zentrieren können, um Ruhe zu bewahren
- Sie erfahren mehr Beweglichkeit und Kraft in Ihrem Körper
- All das führt zu mehr Lebensqualität, verhindert Auspowern und Burnout, macht stressresistenter und erhöht die Freude am Entfallen bzw.- Steigerung des eigenen Potenzials.

Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- Im Einzelnen: Arbeit an einer kräftigenden und gut gespannten Körperhaltung im Sitzen, Stehen und der Bewegung sowie Auswirkungen einer Bewegungsarmut, Zusammenhang Schmerzen, Dehnung und Faszien, Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit in Beruf und Alltag, Auseinandersetzung mit Yogaübungen, Entspannungs-, Atem- und Meditationstechniken, Mentales Training für positives Denken
Integration ins Alltagsleben, Identifizieren eigener gesundheitlichen Ziele in Vision, Planung, Umsetzung, Erkennen meiner Stärken und wie ich diese nutzen kann

Seminarzeiten/Organisation

Im Preis enthalten sind 7 Übernachtungen (Samstag bis Samstag) inklusive Halbpension. Diese umfasst alle Frühstücke und Abendessen während Ihres Aufenthalts, beginnend mit dem Abendessen am Anreisetag (Samstag) und endend mit dem Frühstück am Abreisetag (Samstag).

Die Samstage dienen ausschließlich der An- und Abreise. Der Sonntag steht Ihnen tagsüber zur freien Verfügung. Die Gruppe trifft sich erstmals am Sonntagabend um 18:00 Uhr zum gemeinsamen Abendessen. Das Seminarprogramm beginnt am Montag um 09:00 Uhr und endet am Freitag um 13:30 Uhr.

Übernachtung/Verpflegung

Eingebettet zwischen dem Grün des großen umgebenden Parks und mit Blick auf den Golf von Cannigione, befindet sich das Hotel Airone in der Nähe von Baja Sardinia. Seit dreißig Jahren ist die Natur dort der größte Luxus: Ruhe, unvergessliche Ausblicke und weiße Sandstrände nur wenige Schritte entfernt.

Als kleines und charmantes Dorf gestaltet, setzt sich das Hotel aus einem zentralen Kern sowie anderen Gebäuden zusammen, die als Nebengebäude konzipiert sind und zum zentralen Platz, dem großen Pool oder dem Park hin ausgerichtet sind. In der gesamten Anlage erleben Sie Ruhe, Erholung und atemberaubende Sonnenuntergänge.

Die gebuchten Zimmer liegen im Erdgeschoss oder im ersten Stock und verfügen über Fenster mit Blick auf den großen Garten oder die zentrale Piazzetta des Hotels.

Sie werden in Halbpension (Frühstück und Abendessen) verpflegt. In wunderschöner Kulisse zollt die Küche, die hauptsächlich von der mediterranen Tradition inspiriert ist, dem reichen kulinarischen Erbe der Insel Tribut, indem sie geschickt Elemente der Tradition und Innovation ausbalanciert.



Anreise

Mit dem Flugzeug: Sie fliegen bis nach Olbia. CO₂-Klimakompensation: Wir übernehmen zu **100% den atmosphärischen Beitrag** für Ihre Anreise.

Zur Weiterreise ab dem Flughafen Olbia (Entfernung ca. 30 km) können Sie ein Taxi, einen Mietwagen oder den Bus nehmen.

Mit dem Auto: Vom Hafen und Flughafen Olbia folgen Sie den Schildern zur Costa Smeralda. Nehmen Sie dann die Straße zum Dorf San Pantaleo. Nach San Pantaleo folgen Sie den Schildern nach Baja Sardinia. Sobald Sie den Golf von Cannigione sehen, sind Sie angekommen; das Hotel befindet sich auf der linken Seite der Straße.

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.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Sonstiges

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