

Im Flow mit Yoga & Mosaik – Kreative Resilienz erleben

Mit Bewegung und Gestaltung einen Zustand von Ruhe und Fokus entdecken, im Flow das Alltagstempo entschleunigen und die eigene Resilienz stärken.

Bildungsurlaub/Bildungszeit

Inmitten eines bewegten Alltags brauchen wir Orte, an denen wir innerlich wie äußerlich zur Ruhe finden können. Dieser Bildungsurlaub vereint die achtsame Körperpraxis des Yoga mit der kreativen Kraft des Mosaiks und schafft so eine Erfahrung, die Bewegung, Atmung und Kunst harmonisch miteinander verbindet.

Die morgendlichen Yogaeinheiten – sanfte Flows, Atemtechniken (Pranayama) und Meditation – schaffen die körperliche und mentale Basis für einen klaren, gelassenen Tag. Yoga stärkt Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Stabilität, reguliert das Nervensystem und fördert innere Balance. Durch Achtsamkeitsübungen und stille Meditation lernen Sie, auch im Berufsalltag präsenter, konzentrierter und stressresistenter zu sein. Atemübungen helfen, Energie zu tanken oder gezielt zu entspannen – Werkzeuge, die Sie leicht in den Alltag integrieren können.

Die Mosaikarbeit am Nachmittag lädt dazu ein, Bruchstücke neu zu ordnen, Farben und Formen spielerisch zu verbinden und so ein einzigartiges Werk entstehen zu lassen. Beide Disziplinen stärken Konzentration, Resilienz und die Fähigkeit, auch im Berufsalltag Herausforderungen klarer, gelassener und kreativer zu begegnen.

Die Arbeit mit den Händen eröffnet einen Raum für Reflexion und neue Perspektiven – ob allein oder im Austausch mit der Gruppe. Yoga schenkt die körperliche und mentale Basis, um offen und präsent zu bleiben. Gemeinsam entsteht so eine Woche, in der Stress abfällt, innere Ordnung wächst und kreative Freude wieder spürbar wird.

In der Verbindung beider Disziplinen – Yoga und Mosaik – entsteht eine kraftvolle Mischung aus Bewegung, Stille und schöpferischem Tun. Sie entwickeln Routinen, die Ihre Resilienz stärken, innere Ordnung fördern und Ihnen helfen, Herausforderungen klarer, gelassener und kreativer zu begegnen.

Am Ende der Woche nehmen Sie nicht nur Ihr eigenes Mosaik mit nach Hause, sondern auch einfache, wirksame Yoga- und Atemübungen sowie Impulse für mehr Achtsamkeit, Kreativität und Selbstwirksamkeit im Alltag.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die Bewegung, Achtsamkeit und kreatives Gestalten verbinden möchten – ob aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen oder künstlerischen Berufen, in leitender Position oder unabhängig vom Beruf.



Die Dozentinnen

Miriam Bastisch (links) und

Martha Griese (rechts)

Seminarnummer:	820726
Termin:	30.11.2026 – 04.12.2026
Seminardauer:	Mo 13.30 Uhr - Fr 13.30 Uhr
Ort:	Auf dem heiligen Berg, Wuppertal
Preis:	775,00 € € inkl. Tagungspauschale (Mittagessen, Abendbrot, Kaffeepausen), zzgl. Übernachtung/Frühstück (direkt im Haus zu buchen, 226,40 € im 1/2 DZ oder 383,92 € im EZ) Erläuterung s. S.2
Dozentin:	Martha Griese und Miriam Bastisch
Miriam Bastisch (Jahrgang 1982) ist Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Mosaikkünstlerin und Intercultural Coach. Nach dem Studium der Medien- und Kulturwissenschaften (M.A., Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf) führte sie ihr Weg an die traditionsreiche Scuola Mosaicisti del Friuli in Spilimbergo, Italien, wo sie die handwerklichen und künstlerischen Grundlagen der Mosaikkunst erlernte. Seitdem organisiert sie Mosaikprojekte, die Begegnung und Gemeinschaft fördern, entwickelt Mosaikformate für Teambuilding- und Consumer-Events und arbeitet regelmäßig mit anderen KunstschaFFenden zusammen, um interdisziplinäre Ideen Wirklichkeit werden zu lassen.	
Homepage: www.mused-mosaik.de	
Martha Griese (Jahrgang 1990) ist zertifizierte Yogalehrerin (200h Vinyasa, 50h Aerial Yoga, 50h Yin Yoga) mit mehr als 500 Stunden Unterrichtserfahrung in verschiedenen Yogastilen. Sie unterrichtet Vinyasa, Yin, Aerial und Yogaboard für alle Level sowie Yoga- und Fitnessprogramme für Unternehmen. Inspiriert von den fünf Elementen der Natur gestaltet sie ihre Praxis so, dass Balance, Kraft und Gelassenheit gleichermaßen gefördert werden.	
Nach über zehn Jahren im internationalen digitalen Marketing für einen globalen Konzern weiß sie aus eigener Erfahrung, wie fordernd ein schnelllebiger Arbeitsalltag sein kann – und wie wichtig Resilienz, bewusste Pausen und Bewegung für langfristige Leistungsfähigkeit sind. In ihren Kursen verbindet sie achtsame Bewegung, Atemarbeit und Meditation zu einer Praxis, die Körperbewusstsein, innere Ruhe und mentale Stärke fördert und leicht in den Alltag integriert werden kann.	
Homepage: www.marthaselementsofyoga.de	
Teilnehmendenzahl: 10 - 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Materialkostenpauschale, Übernachtung und Verpflegung, Versicherungen. Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.	

Seminarinhalte

Dieses Seminar bietet praxisnahe Lernmethoden und Übungsstunden, die einen idealen Transfer und Integration des Gelerten ermöglichen:

- Yogaeinheiten (Vinyasa Flows, Atemtechniken, Meditation), die leicht zu Hause oder am Arbeitsplatz umsetzbar sind – zur schnellen Entspannung, zum Energieaufbau oder zum besseren Schlaf.
- Einführung in die Grundlagen der Mosaikkunst: Konzeption, Farbwirkung, Komposition, Materialien und Werkzeuge.
- Mosaiklegen als Methode, um im Alltag in den kreativen Flow zu kommen und Stress abzubauen.
- Ideen, wie sich Mosaikprojekte auch zu Hause umsetzen lassen – vom Untersteller bis zu größeren Projekten – mit einfachen Mitteln und kleinem Budget.
- Möglichkeit, eigene Fundstücke (altes Geschirr, Strandfunde, Erinnerungsstücke) zu integrieren und so Alltagsgegenstände oder z.B. Erbstücke kreativ weiterzunutzen.
- Gemeinsamer meditativer Spaziergang zum Material-Sammeln – eine Übung, die auch später allein oder mit anderen wiederholt werden kann, um bewusst in der Natur anzukommen.
- Inspiration, wie Mosaikgestaltung auch in Teamsettings, mit Familie oder in pädagogischen Kontexten angewendet werden kann.
- Materialideen und Werkzeugtipps, um die Arbeit zu Hause fortzuführen (inkl. Nutzung der Mosaikzange).

Ihr Nutzen

- Sie verbessern Ihre körperliche, mentale und emotionale Beweglichkeit.
- Sie fördern Gelassenheit, Selbstvertrauen und innerer Stabilität.
- Sie entwickeln Stressbewältigungskompetenz durch Körperarbeit und künstlerisches Arbeiten.
- Sie stärken Ihre Fähigkeit zur Selbstregulation und fördern Ihre emotionale Ausgeglichenheit und einen achtsamen Umgang mit Herausforderungen.
- Sie erleben „Flow“-Zustände und nutzen dies für einen Transfer auf Alltagssituationen im Beruf.
- Sie bauen kreative Routinen auf, die Stress reduzieren und die eigene Resilienz stärken
- Sie stärken Ihre Kreativität und Gestaltungsfreude als Ressource im Berufs- und Privatleben.
- Sie erlernen Sicherheit im Umgang mit Werkzeugen, Materialien und Grundtechniken der Mosaikkunst.
- Sie entwickeln die Fähigkeit, eigene Mosaikprojekte zu planen und umzusetzen – sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext.
- Sie entwickeln einen achtsamen Blick für Materialien und deren Potenzial durch Upcycling und Wiederverwendung.
- Sie erlernen Fähigkeiten zur Förderung von Teamgeist, Kommunikation und gemeinschaftlichem Gestalten.
- Sie gestalten ein eigenes Mosaik als Erinnerung und Ansporn, das Gelernte weiterzuführen.



Unterkunft/Verpflegung

Der Bildungsurlaub findet im Internationalen Evangelischen Tagungszentrum Wuppertal „Auf dem Heiligen Berg“ statt. Das Haus liegt auf dem ruhigen Hardtberg, der in einer ruhigen Gegend der Stadt liegt.

Der Campus-Charakter des Geländes in grüner Umgebung hat einen einzigartigen Charme. In direkter Nachbarschaft befindet sich der Botanische Garten. Eine gute verkehrstechnische Anbindung sowie ausreichend kostenlose Parkplätze auf dem Gelände, und in naher Umgebung, komplettieren das Angebot.

Vor Ort stehen Ihnen Einzelzimmer, Doppelzimmer (mit gemeinsamen oder getrennten Betten) und größere Turmzimmer zur Verfügung. Im Seminarpreis inbegriffen ist die Tagungspauschale (Mittagessen und Abendbrot sowie Kaffeepausen).

Ihr Zimmer und Frühstück buchen Sie bitte über die Reservierungsanfrage auf der Website des Hauses, nachdem Sie von uns eine Anmeldebestätigung erhalten haben:

<https://www.aufdemheiligenberg.de/kontakt.html>

E-Mail: info@aufdemheiligenberg.de

Alle anfallenden Kosten für Übernachtung und Frühstück rechnen Sie bitte direkt mit dem Haus ab.

Seminarzeiten

Im Seminarpreis inbegriffen ist ein Mittagessen am Montag um 12.00 Uhr. Im Anschluss ist eine Auftaktrunde gemeinsam mit den Dozentinnen um 13.30 Uhr im Seminarraum geplant. Das Seminar endet am Freitag gegen 13.30 Uhr.



Anreise

Mit dem Auto: Wenn Sie mit dem Auto anreisen, geben Sie bitte die folgende Adresse in Ihr Navigationsgerät ein:

Auf dem Heiligen Berg

Missionsstraße 9

42285 Wuppertal

Kostenfreie Parkplätze finden Sie direkt am Haus.

Mit der Bahn: Fahren Sie mit der Bahn zum Wuppertal Hauptbahnhof. Von dort nehmen Sie die Buslinie 643, welche an Bussteig 1 abfährt und Sie zum Seminarhaus bringt. Wenn Sie an der Haltestelle „Kirchliche Hochschule – Wuppertal“ aussteigen, können Sie das Seminarhaus schon sehen.

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. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.