

Achtsames Training von Körper und Nervensystem mit Yin Yoga – für mehr Ausgeglichenheit, Entspannung und Gelassenheit im Beruf

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Möchten Sie mehr über die Zusammenhänge von Stressempfinden, Entspannung und Nervensystemregulation erfahren? Und gleichzeitig selbst erleben, wie Sie Yin Yoga nachhaltig beim Entspannen und Regenerieren in Ihrem Berufsalltag unterstützen kann?

In diesem Seminar werden Sie Methoden aus dem Yin Yoga sowie verschiedene Achtsamkeits- und Atemübungen kennenlernen, die Ihnen dabei helfen, Ihren Körper und Ihren Geist in die Entspannung zu bringen.

Damit sorgen Sie für Ihren körperlichen und geistigen Ausgleich und verbessern nachhaltig Ihre Gesundheit. Ziel ist es, die Regenerationsfähigkeit Ihres Körpers sowie seine Flexibilität und Beweglichkeit zu fördern.

Erweitern Sie entspannt Ihre Ressourcen, um den vielfältigen Anforderungen in Ihrem Berufsalltag mit mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Gelassenheit zu begegnen.

Yin Yoga ist ein meditativer Yogastil mit lang gehaltenen Asanas (Körperübungen), die Ihr Binde-, Faszien- und Bändergewebe flexibel und stark machen, Ihre Gelenke mobilisieren und das Nervensystem beruhigen. Behutsam öffnen Sie dabei Ihren Körper auf allen Ebenen: physisch, mental, emotional und energetisch.

Yin Yoga wirkt stressreduzierend und regenerierend, es stimuliert den Energiefluss und stärkt Sie mit Aufmerksamkeit, Ruhe und Gelassenheit von innen heraus. Sie werden sich danach tief geerdet, entspannt und klar fühlen.

Die in den Übungseinheiten vermittelten Methoden und Techniken ermöglichen Ihnen die eigenständige Ausübung von Yin Yoga und eine Nervensystemregulation über den Bildungsurlaub hinaus im privaten und beruflichen Kontext. So nehmen Sie Methoden und Tools mit nach Hause, um in Ihrem bewegten Alltag bewusst Ruheoasen einzubauen und Ihr Stressempfinden auch im Berufsalltag zu reduzieren.

Seminarinhalte

- Yin Yoga & Restoratives Yoga (Körperübungen)
- Somatische Übungen zur Nervensystemregulation
- geführte Meditationen
- Übungen zur Fokussierung und Zentrierung
- Achtsamkeitsübungen & Bewusstseinsforschung
- Atemübungen (Pranayama und funktionelles Breathwork)
- Entspannungstechniken wie Yoga Nidra und Bodyscans

Seminarnummer:	821527
Termin:	23.10. – 30.10.2027
Seminardauer:	So 18.00 Uhr – Fr 13.30 Uhr
	Die Samstage dienen der An-/Abreise
Ort:	Open Sky Villa Denia, Costa Blanca, Spanien
Preis:	1.365,00 € inkl. Ü/HP im DZ EZ-Zuschlag: 70,00 €
	1.565,00 € für Einrichtungen / Firmen
Leitung:	Sabina Ihrig

Sabina Ihrig ist Medien- und Kunsthistorikerin (Mag. & M.A.) sowie Lehrkraft für Deutsch als Fremdsprache und bringt mehr als 15 Jahre Berufs- und Führungserfahrung im Bereich Medien- und Kulturmanagement sowie in der Bildungsarbeit mit. Sie lehrte an Universitäten in Syrien und China und arbeitete als Referentin für Gesellschaftliche Verantwortung im Bereich der Integrationsarbeit.

Sie ist seit mehr als 10 Jahren Lehrerin für Hatha Yoga sowie für Yin Restorative Yogatherapie und Traumasensiblen Yoga und bietet weltweit Retreats und Onlineformate an. Zudem ist sie ausgebildete Fachberaterin für Psycho-traumatologie und hat mehrjährige Ausbildungen in der Craniosacralen Körperarbeit und in unterschiedlichen Energietechniken sowie Breathwork absolviert.

Ihr Yogastil ist ein sehr achtsames und sanft ausgeführtes Yin Yoga, was für jede/n den Raum für die individuelle Erkundung der Haltungen eröffnet. Ihr liegt in ihren Sessions besonders am Herzen, dass Sie einen liebevollen Zugang zu den inneren Prozessen und Wahrnehmungen aufbauen und einen sicheren Raum für die Selbstheilungskräfte des Körpers eröffnen.

Teilnehmendenzahl: 10 – 16

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung, Kurtaxe. Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.

Die Dozentin

Sabina Ihrig



Ihr Nutzen

- Sie verbessern nachhaltig Ihre Entspannungs-, Konzentrations- und Regulationsfähigkeit.
- Sie trainieren Ihre Körperwahrnehmung und Ihre mentale und körperliche Flexibilität & Beweglichkeit.
- Sie stärken Ihre innere Ruhe und Ausgeglichenheit und reduzieren Ihr Stressempfinden durch somatisches Lernen und Förderung Ihrer Stresskompetenz.
- Sie steigern Ihre achtsame Präsenz und trainieren Ihre Konzentrationsfähigkeit und Intuition.
- Sie stärken Ihr Selbstvertrauen und Ihre Selbstfürsorge durch Besinnung auf Ihre Stärken, Potenziale und innere Ressourcen.
- Sie lernen Yogaübungen, Entspannungs- und Meditationstechniken kennen, die Sie in Ihren Berufsalltag integrieren können.
- Sie stärken Ihre Resilienz für eine verbesserte Belastbarkeit in Beruf und Alltag.
- Reflexion, Vermittlung, Anleitung der Seminarinhalte zur Weitergabe (für Multiplikatoren).

Das Seminar beinhaltet theoretische Anteile zu den Grundlagen der vermittelten Techniken einschließlich ihrer Wirkung auf Körper und Geist sowie praktische Anteile mit Einzel- und Partnerübungen. Die praxisnahe Vermittlung verhilft die neu gewonnenen Kenntnisse und Fertigkeiten nachhaltig in den Alltag zu integrieren.

Teilnahmevoraussetzungen

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Es kann jedoch auch unabhängig davon gebucht werden.

Es sollte die Bereitschaft bestehen, sich pro Tag auf ca. drei Stunden körperlicher Übung einzulassen.

Vorerfahrung im Yoga wird nicht vorausgesetzt.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag um 13.30 Uhr mit dem Mittagessen. Die Unterkunft ist von Samstag bis Samstag gebucht, wobei die Samstage zur An-/Abreise dienen.

Übernachtung/Verpflegung

Im Rahmen Ihres Seminars werden Sie in der Unterkunft Open Sky Villa in fußläufiger Entfernung zur Mittelmeerküste der Costa Blanca in Spanien untergebracht sein. Umgeben von der wunderschönen Natur Spaniens, sind Sie in einer typisch mediterranen Villa untergebracht. Zur Unterkunft gehört ein Poolbereich, der besonders im tropischen Klima des Mittelmeerraums zum Schwimmen und Entspannen einlädt. Für weitere Entspannung sorgt das weitläufige Gelände, mit einem Palmengarten und einem Fischteich sowie einem Grillbereich.

In der Unterkunft werden Sie in Halbpension (Frühstück und Abendessen) verpflegt. Sie werden Einzel- oder Doppelzimmern untergebracht sein. Jedes Zimmer verfügt über ein eigenes Bad. Die jeweiligen Zuschläge unterscheiden sich je nach gewählter Zimmerkategorie:

½ **Doppelzimmer** (Einfach): ohne Zuschlag

½ **Doppelzimmer** (Standard): ohne Zuschlag

Doppelzimmer (Einfach) als **Einzelzimmer**: +70,- €

Doppelzimmer (Standard) als **Einzelzimmer**: +70,- €

Jurte mit Freiluftbad unter Bäumen mit vielen Pflanzen: +70,- €

Anreise

Denia liegt an der Costa Blanca an der spanischen Mittelmeerküste. Von Denia aus fahren Sie ca. 10 min mit dem Auto zu Ihrer Unterkunft. Detaillierte Anfahrtsbeschreibungen finden Sie unter <https://www.openskyvilla.com/de/contact.php>

Mit dem Flugzeug:

Zur Anreise nach Denia können Sie einen Teil der Strecke mit dem Flugzeug zurücklegen. Als Zielflughafen können Sie zwischen Alicante und Valencia wählen.

- Wenn Sie mit dem Flugzeug nach **Alicante** fliegen, haben Sie die Möglichkeit mit einem Bus nach Denia weiterzufahren. Dafür fahren Sie zunächst mit einer Buslinie zum Busbahnhof Alicante und nehmen von dort eine direkte Busverbindung nach Denia. Die reine Fahrzeit beträgt ca. 1h 45min, wobei diese jedoch durch die Zwischenhalte häufig nicht eingehalten werden kann. Die Busfahrzeiten können Sie unter folgendem Link einsehen www.alsa.es. Vom Busbahnhof in Denia laufen Sie 10min zum Hafen, wo Sie stündlich einen Bus nach Las Rotas nehmen können. Bei Haltestelle Nr. 8 steigen Sie aus, biegen zu Fuß in die Carrer Lleó, bis in 150 m zu Ihrer Linken die Unterkunft auftaucht.
- Wenn Sie mit dem Flugzeug nach **Valencia** fliegen, können Sie eine direkte Busverbindung zwischen Valencia und Denia ein- bis zweimal täglich nehmen. Bitte überprüfen Sie im Vorhinein die Buszeiten auf www.alsa.es. Alternativ können Sie vom Flughafen mit der U-Bahn, einem Bus oder einem Taxi zum Busbahnhof in Valencia fahren und dort eine der vielen Busverbindungen nach Denia nehmen. Die reine Fahrzeit beträgt ebenfalls ca. 1h 45min, wobei diese auch hier selten eingehalten wird. Vom Busbahnhof geht Ihre Reise wie oben beschrieben weiter.

Wenn Sie vom Flughafen direkt mit dem Taxi fahren möchten, empfehlen wir Ihnen, die Fahrten frühzeitig zu buchen, da dies gegebenenfalls etwas günstiger sein könnte.

Mit dem Zug/Mit dem Bus

Vom Alicante Metropolitan Bahnhof verbindet eine TRAM täglich Alicante und Denia. Von Valencia nehmen Sie zunächst einen Zug nach Renfe Cercanias Gandia und steigen anschließend in einen Bus.

Denia erreichen Sie mit dem Bus von einigen größeren spanischen Städten. Nutzen Sie zur Verbindungssuche die Website www.alsa.es

Mit dem (Miet-)Auto

Geben Sie die Adresse der Open Sky Villa in Ihr Navigationsgerät ein: Carrer Lleó 11 03700, Denia – Las Rotas

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 Tarifierurlaub in Anspruch nehmen.

Sonstiges/Sicherheit

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.