

## Energie und Klarheit im Beruf durch Yoga & Meditation - Resilienz durch Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis

### Bildungsurlaub

Rund um die Uhr flutet in unser Gehirn ein Strom von Informationen – auf der Arbeit und zu Hause.

In dieser reizüberflutenden Atmosphäre verlieren wir oft den Bezug zu den eigenen Bedürfnissen. Wir nehmen uns nicht mehr richtig wahr. Über die Stärkung unserer Resilienz und die Vertiefung der Achtsamkeit durch Yoga und Meditation wollen wir dem entgegenwirken.

Das Seminar setzt den Schwerpunkt auf Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis. Nur wer seines „Selbst“ bewusst ist, kann auch seine Beziehung zu Kollegen, Organisationen und der eigenen Familie deuten. Sie lernen sich selbst besser kennen und dadurch die richtigen Entscheidungen für Ihre Zukunft zu treffen. Wir schärfen Ihre Sinne und machen Sie empfänglich für feine Signale Ihrer Seele und des Körpers.

Dieses Seminar unterstützt Sie in Ihrer Entscheidungs- und Handlungskompetenz, Ihren Zielen, Wünschen und Motiven mit einer klaren Ausrichtung zu folgen. Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Jeder Teilnehmer erlernt neue Fähigkeiten der Selbsteinschätzung (Selbst- und Sozialkompetenz, Emotionale Kompetenz, spirituelle Kompetenz,) für sein Berufsleben zu entwickeln.

Wir vertiefen Methoden zur Stärkung der Stresskompetenz, nutzen Übungen zur Konzentration und inneren Zentrierung, um die eigene Widerstandsfähigkeit im Arbeitsalltag (Resilienz) zu verbessern.

#### Seminarziele

- Klarheit gewinnen über die eigenen Ziele und Motive
- Erkennen eigener Stärken, Potenziale und Ressourcen
- Stärkung der Eigenverantwortung und der Problemlösungs- und Entscheidungskompetenz
- Erkennen von Stressauslösern im Beruf und entwickeln förderlicher Handlungsalternativen
- Stärken von Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein im Beruf
- Steigern der Selbststeuerungskompetenz durch Nutzen der eigenen Energiereserven

<b>Seminarnummer:</b>	821824
<b>Termin:</b>	22.04. – 26.04.2024
<b>Seminardauer:</b>	Mo 12.30 Uhr – Fr 14.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Heiligenhafen, Ostsee
<b>Preis:</b>	1075,00 € inkl. Ü/HP im DZ Zuschläge auf Anfrage 1275,00 € für Einrichtungen /
<b>Leitung:</b>	Firmen
<b>Caroline Engel</b> , bringt 25 Jahre Berufs- und Führungserfahrung im Bereich Organisationsentwicklung und Unternehmensführung mit. Sie ist ausgebildete Integral Life Coach, Yogalehrerin (700h BYV), Meditationskursleiterin (200h BYVG) sowie leidenschaftliche Mantra-Sängerin. Sie arbeitet ressourcen- und lösungsorientiert und legt großen Wert auf einen hohen Praxisbezug.	
<b>Sven-Oliver Engel</b> , bringt neben einem Philosophie-Studium 25 Jahre Berufs- und Führungserfahrung ein. Als Dozent für Weiter- und Erwachsenenbildung, Fitnesstrainer und Meditationslehrer versteht er es mit einer guten Portion Humor tiefgreifende Wahrheiten der fernöstlichen Philosophie in den modernen Alltagsbezug zu bringen. 30 Jahre Unterrichtspraxis in Meditation und längere Tempelaufenthalte in Indien befähigen ihn, die Teilnehmenden individuell an ihren existenziellen Kern zu führen.	
<b>Teilnehmendenzahl: 12 - 18</b>	
<b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, Übernachtung und Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung	
Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.	



## Methoden

- Vorträge mit anschließenden praktischen Übungen
- tägliche Yogapraxis, geführte Meditationen, Bodyscan und sonstige Achtsamkeitsübungen
- Alltagsbezogene Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen
- Musik und Bewegung
- Gruppengespräche, Reflexion
- Übungen allein, zu zweit und in der Gruppe

Die Mischung aus Theorie, praktischen Einheiten und Selbstreflexion unterstützt den Lern und Entwicklungsprozess. Wir nutzen die Energie der Gruppe, lernen voneinander und stärken unsere eigenen Fähigkeiten und Ressourcen. So können Sie mit viel Leichtigkeit und Lebensfreude intensive Erfahrungen machen, die sich nachhaltig auf Ihr Selbstbewusstsein auswirken.

Es besteht die Möglichkeit an Spaziergängen in der Natur sowie an angeleiteten Morgenmeditationen, zusätzlich zum offiziellen Seminarprogramm teilzunehmen.

## Teilnahmevoraussetzungen

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende, die neugierig sind, wie sich Yoga und Meditation in das Arbeitsleben integrieren lassen. Yoga- und Meditationserfahrungen sind von Vorteil, aber nicht erforderlich. Alle Übungen und Techniken im Seminar sind bewusst darauf ausgelegt, im Berufsleben und Alltag umgesetzt zu werden.

Ergänzend zum Seminarprogramm können die Teilnehmenden ein individuelles Coaching mit der Dozentin vereinbaren. Die dafür zusätzlich entstehenden Kosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

## Übernachtung/Verpflegung

Freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit im Seminarhotel Bretterbude in Heiligenhafen in erster Reihe an der Ostsee. Nordische Gelassenheit vermittelt ein entspanntes Lebensgefühl in einzigartiger Lage direkt am Strand. Dieser lädt ein zu kilometerlangen Spaziergängen in frischer Ostseeluft. Ein Besuch des Hafens im Ort, Entspannung in einem Strandkorb – hier lässt sich der Norden pur und ursprünglich genießen.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Bitte berücksichtigen Sie bei Ihrer Buchung, dass die Doppelzimmer eher klein sind und sich nur für Paare eignen.

Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.

Zuschläge:

- DZ Landblick: kein Zuschlag
- DZ Meerblick: 40,00 € Zuschlag insgesamt
- DZ-Etagenbutze Meerblick: 100,00 € Zuschlag insg
- EZ Landblick: 158,00 € Zuschlag insgesamt
- EZ Meerblick: 238,00 € Zuschlag insgesamt
- Etagenbutze Meerblick als EZ: 358,00 € Zuschlag insgesamt



## Kontakt zum Haus:

Bretterbude GmbH & Co.KG  
Seebrückenpromenade 4  
23774 Heiligenhafen  
Tel. 04362-50040  
[heiligenhafen@bretterbude.de](mailto:heiligenhafen@bretterbude.de)  
[www.bretterbude-hhf.de](http://www.bretterbude-hhf.de)

Am Haus steht gegen eine Gebühr von 4,00 € pro Tag eine begrenzte Anzahl von Parkplätzen zur Verfügung, die nicht vorab reservierbar sind.



## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag mit einem gemeinsamen Mittagessen um 13.30 Uhr und endet am Freitag gegen 14.00 Uhr mit dem Mittagessen.

## Anreise mit dem Zug

Mit der Bahn geht es nach Oldenburg (in Holstein) und von dort nehmen Sie ab ZOB die Buslinie 5804 oder 5811 zum Wilhelmsplatz. Danach folgt ein Fußweg von ca. 10 Minuten bis zum Hotel. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de).

## Anreise mit dem Auto

Von Süden fahren Sie ab Hamburg auf der Autobahn A1 in Fahrtrichtung Puttgarden. Die Autobahn führt direkt bis Heiligenhafen. Aus dem Osten/Südosten kommend nehmen Sie die Autobahn A20 bis kurz vor Lübeck, dort wechseln auf die A1 und weiter in Richtung Puttgarden. Sie nehmen die Abfahrt Heiligenhafen-Mitte und fahren geradeaus auf der Bergstraße bis zum Hafen fahren. Hier angekommen folgen Sie bitte den Schildern Richtung Steinwarder.

Bitte beachten Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

## 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.