

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

Bildungsurlaub/Bildungszeit am Kraftort SAMPURNA Seminarhaus in Bärstadt

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

Seminarnummer:	821826
Termin:	18.05. – 22.05.2026
Seminardauer:	Mo 12.30 Uhr – Fr 14.00 Uhr
Ort:	Schlangenbad-Bärstadt
Preis:	1.075,00 € inkl. Ü/VP im DZ mit D/WC, EZ-Zuschlag auf Anfrage 1.275,00 € für Einrichtungen/Firmen

Leitung:

Sabina Ihrig ist Medien- und Kunstwissenschaftlerin (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 mit. Sie ist ausgebildete Fachberaterin für Psychotraumatologie und hat mehrjährige Ausbildungen in der Craniosacralen Körperarbeit, Yin Restorative Yogatherapie und im Hatha sowie Traumasensiblen Yoga absolviert.

Sven-Oliver Engel, 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.

Teilnehmendenzahl: 12 – 20

Bei Durchführung des Seminars unterhalb der Mindestteilnehmendenzahl behalten wir uns vor, das Seminar mit einer der genannten Seminarleitungen durchzuführen.



Ihre Dozierenden Sabina Ihrig und Sven-Oliver Engel

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

Die besondere Atmosphäre des SAMPURNA Seminarhauses, am Rande des Taunus und in unmittelbarer Nähe zum Wald ist bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mehr mit sich und seinem Selbst in Kontakt zu treten. Es gibt ausreichend Rückzugsmöglichkeiten, Kräutergarten, Obstwiese und Feng-Shui Innenhof, dazu einen Wellness- und Saunabereich.

Sampurna bietet ihnen ein reichhaltiges bio- vegetarisches/ veganes Buffet, inkl. Tee, Kaffee, Wasser und Pausensnacks. Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ. Die Zuschläge richten sich nach der Zimmerkategorie.

Link zum Haus www.sampurna-seminarhaus.de.

Anreise

Schlangenbad-Bärstadt liegt etwa eine halbe Stunde Autofahrt von Mainz und Wiesbaden entfernt. Mit der Bahn fahren Sie zum Hauptbahnhof Wiesbaden und von dort weiter mit dem Bus. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag mit einem gemeinsamen Mittagessen um 12.30 Uhr und endet am Freitag nach dem Mittagessen gegen 14.00 Uhr.



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.

