

# Iyengar® Yoga und die Buteyko®-Atemmethode - für mehr Kraft und Gelassenheit

## Bildungsurlaub / Bildungszeit

Yoga und Meditation sind die wohl ältesten systematisch beschriebenen Schulungswege der Menschheit und sie gehören laut neuester Forschung auch zu den effektivsten Übungspraktiken für körperliche und seelische Gesundheit, Stressreduktion und innere Zufriedenheit. Durch ständig steigende Anforderungen und Reizüberflutung im Alltag und nicht zuletzt durch Leistungsdruck im Beruf droht unsere aus der Kindheit mitgebrachte Grundzufriedenheit zu zerbrechen. Laut der Yoga-Philosophie liegt das zu einem wesentlichen Teil in der Trennung von Körper, Geist und Atem begründet.

Durch die Praxis von Yoga und Meditation und die unterschiedlichen Atemübungen können wir diese drei getrennten Bereiche des Menschen in eine Einheit zurückführen, um die den Menschen innewohnende Freude wiederzuentdecken und zu mehr Gelassenheit, Zufriedenheit und Kraft zu finden. Hierfür werden folgende Techniken erlernt:

**Asanas:** Die Übung der traditionellen Yoga-Körperstellungen kräftigen und dehnen die Muskeln, verhelfen dem Körper zu mehr Flexibilität und können etwa bei Rücken-, Nacken- oder Gelenksbeschwerden heilsam wirken.

**Atemübungen nach der Buteyko®-Methode:** Das Erlernen der Zwerchfellatmung als Voraussetzung für alle weiteren Atemübungen

**Pranayama:** Die traditionellen Atemtechniken des Yoga kräftigen und reinigen die inneren Organe und helfen den Geist zu beruhigen.

**Entspannung und Meditation in Aktion nach der Iyengar Methode:** Durch Beruhigung von Körper, Atem und Geist können belastende Gedanken aufgelöst und eine innere Quelle der Stille und Freude entdeckt werden.

Die Teilnehmenden erlernen damit Techniken, die darauf ausgelegt und dazu geeignet sind, in den Berufsalltag integriert und in die Praxis umgesetzt zu werden.

Es gibt keine Teilnahmevoraussetzungen. Allerdings sollte die Bereitschaft bestehen, sich pro Tag auf mehrere Stunden körperlicher Übung einzulassen. In jeder Praxiseinheit ist eine Wissensvermittlung im Hinblick auf den Nutzen im beruflichen Alltag (Gesundheit, Prävention, Leistungsfähigkeit, Resilienz) und im Hinblick auf die Weitergabe an Mitarbeitende (Didaktik und Methodik) enthalten. Die Seminarteilnehmenden erhalten Anregung zur Anwendung für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext und werden darin unterstützt, einen Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

<b>Seminarnummer:</b>	822126
<b>Termin:</b>	20.04. – 24.04.2026
<b>Seminardauer:</b>	Mo 13.30 Uhr – Fr 14.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Noord Carolinensiel
<b>Preis:</b>	915,- € (Ü/HP) im DZ EZ-Zuschlag: 192,-€ insgesamt  1115,- € für Einrichtungen/Firmen
<b>Dozentin:</b>	Andrea Mohrbutter  Andrea Mohrbutter ist zertifizierte Iyengar®-Yoga- Lehrerin. Sie hat ein eigenes Yoga-Studio in Hamburg Winterhude und bildet zudem Yoga-Lehrende aus. Sie leitet Kurse, Workshops und unterrichtet regelmäßig 1:1. Die Buteyko®-Atemmethode praktiziert Andrea Mohrbutter seit September 2024 intensiv.
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10 - 16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen in digitaler Form, Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.

**Die Dozentin  
Andrea Mohrbutter**



## Ihr Nutzen/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:** Erlernen mit Hilfe der Buteyko Atemmethode sich selbst in Stresssituationen zu regulieren. Harmonisierung des Atemrhythmus im Allgemeinen. Steigerung der Resilienz im Alltag / Berufsalltag. Verbesserung der körperlichen Haltung, Aufbau von Kraft und Förderung der Beweglichkeit.

## Übernachtung/Verpflegung

Das neue Hotel Noord Carolinensiel liegt unweit der Küste direkt am kleinen Fluss Harle und verfügt über einen Wellnessbereich, ein Restaurant und ein Café. Vom Hotel sind es sowohl zum Bahnhof als auch zum nächsten Strand nur zwei Kilometer. Im Hotel können Sie sich (kostenpflichtig) Fahrräder ausleihen.

Die gebuchte Hotelkategorie Signature Classy bietet jeweils einen Balkon oder eine Terrasse.

Für Frühstück und Abendessen ist gesorgt, zudem erhalten Sie am An- und Abreisetag einen leckeren, vitalen Mittagssnack.

## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 13.30 Uhr. Davor ist ein gemeinsames Mittagessen um 12.30 Uhr geplant. Das Seminar endet am Freitag nach dem Mittagessen um 14.00 Uhr.



## Anreise

### Anreise mit dem Auto

Für das Navigationsgerät folgende Adresse verwenden:  
Nordseestraße 1 in 26409 Carolinensiel

Im Ort der Beschilderung in Richtung NOORD oder der Cliner Quelle folgen.

Aus dem westlichen Ruhrgebiet: über die A31, durch den Emstunnel bei Leer/Ostfriesland, und weiter auf die A28 bis zur Abfahrt Leer-Ost/Hesel/Aurich. Von dort aus geht es Richtung Aurich, wo Sie auf die B210 in Richtung Wittmund und Wilhelmshaven wechseln. Über die Ortsumgehung Wittmund wird Carolinensiel erreicht.

Aus dem Osten: über die A1 an Bremen vorbei bis zur Ausfahrt Delmenhorst-Ost in Richtung Oldenburg. Weiter geht es auf der A28 bis zum Kreuz Oldenburg-Ost, wo Sie auf die A29 in Richtung Wilhelmshaven wechseln. Dann die Ausfahrt B210 Richtung Wittmund/Jever/Schortens.

Aus dem Süden und dem östlichen Ruhrgebiet: die A1 bis zum Ahlhorner Dreieck, dann geht es weiter auf die A29. Am Autobahnkreuz Wilhelmshaven nehmen Sie die Abfahrt Wittmund/Jever/Schortens und folgen der B210 Richtung Jever und Wittmund. Von dort führt die Beschilderung nach Carolinensiel.

Zus. Parkplatzgebühren 6,- € pro Tag zahlen Sie vor Ort.

### Anreise mit der Bahn:

Die nächsten Bahnhöfe vom NOORD sind Wittmund, Esens, Jever, Sande und Norddeich. Von dort aus können Sie mit dem Bus oder einem Taxi nach Carolinensiel weiterfahren.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

## 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.

