

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:	822526
Termin:	10.08. – 14.08.2026
Seminardauer:	Mo 13.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Gutshaus Parin, Ostsee
Preis:	1.105,00 € inkl. Ü/VP im DZ „Wasser“ 1.305,00 € für Einrichtungen / Firmen
Leitung:	Sabina Ihrig

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.

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. 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.

Übernachtung/Verpflegung

Zwischen Wiesen und Feldern, eingerahmt von alten Bäumen und weit entfernt von großen Straßen steht das Gutshaus Parin am Ende eines beschaulichen Dorfes. Der Weg dorthin führt durch die Unendlichkeit der mecklenburgischen Natur. Ein riesiger Himmel spannt sich in weite Ferne und schafft Raum für Ruhe und Wohlbefinden. Im Gutshaus Parin trifft elegantes Ambiente auf herzlichen, ländlichen Charme. Die Zimmer wurden 2009 baubiologisch gestaltet und sorgen für eine gemütliche, entspannte Atmosphäre. Gleich neben dem historischen Herrenhaus mit seinem einladenden Park und dem naturbelassenen Gutshausteich befindet sich das neu gebaute Zirbenhaus mit zwei Seminarräumen und mehreren Gästezimmern. Allen gemein ist der unbegrenzte Blick in die wunderschöne Landschaft.

Direkt neben dem Gutshaus Parin stehen zwei Zirkuswagen, die eine Sauna mit lichtdurchflutetem Ruheraum und Bad mit Dusche und WC beherbergen. Angrenzend befindet sich ein Naturbadeteich mit einer stolzen Länge von 25 m.

Im urigen Kellergewölbe des Gutshauses mit rustikaler Weinstube und sonnigem Wintergarten bietet die vegetarische und biologische Gutshausküche alles, was der gesundheitsbewusste Genießer begehrt. Sie werden im Haus in Vollpension vegetarisch verpflegt. Die Vollpension umfasst am Anreisetag ein Mittagessen und ein Abendessen, am Abreisetag ein Frühstück und ein Mittagessen und an den übrigen Tagen ein Frühstück, mittags eine Suppe und Salat und ein Abendessen. Die Zuschläge richten sich nach der Zimmerkategorie.

Link zum Haus: <https://www.gutshaus-parin.de/>

Zimmerkategorien

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ „Wasser“. Für die weiteren Zimmerkategorien fallen folgende Ab- bzw. Zuschläge an:

Einzelzimmer „Erde“ mit Etagedusche: - 40,00 € insgesamt (kleines Einzelzimmer mit Dachschräge, nicht für sehr große Personen geeignet)

Einzelzimmer „Wasser“: 80,00 € insgesamt

Einzelzimmer „Himmel“: 120,00 € insgesamt

Einzelzimmer „Sonne“: 160,00 € insgesamt

Doppelzimmer „Himmel“: 20,00 € insgesamt pro Person

Doppelzimmer „Sonne“: 52,00 € insgesamt pro Person

Alle Zimmer außer Einzelzimmer „Erde“ sind mit eigenem Bad ausgestattet.

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 mit dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

Anreise

mit dem Auto aus Richtung Hamburg

Über die A1 Hamburg/Lübeck. Am Kreuz Lübeck (Nr. 31) wechseln auf A20 in Richtung Rostock. An der Abfahrt Grevesmühlen die Autobahn verlassen. Von dort über die Landstraße in Richtung Boltenhagen fahren. In Rolofshagen rechts nach Parin abbiegen und dem Straßenverlauf folgen. In Parin angekommen, vom Oberdorf ins Unterdorf fahren, wo Sie schon von weitem das Gutshaus erkennen können.

mit dem Auto aus Richtung Berlin

Über die A24 Berlin/Hamburg. Am Dreieck Schwerin (Nr. 13) auf die A14 wechseln und bis zum Kreuz Wismar (Nr.9) fahren. Dort auf die A20 in Richtung Lübeck wechseln. An der Abfahrt Grevesmühlen die Autobahn verlassen. Dann weiter wie oben beschrieben.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

mit der Bahn

Bitte informieren Sie sich über das Portal der Deutschen Bahn.

Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de oder auch über:

www.wirsindanderswo.de/anreise/bahnsparangebote/

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.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.