

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:	822626
Termin:	03.05. – 08.05.2026
Seminardauer:	So 18.00 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Haus Insel Reichenau, Reichenau
Preis:	975,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag: 80,00 € insg. 1.175,00 € 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.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen. Bitte reisen Sie bis 17:15 Uhr an. Es endet am Freitag um 13.30 Uhr mit dem Mittagessen.

Übernachtung/Verpflegung

Ein gelassen-maritimes Lebensgefühl und südländische Lebenslust – freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit im Seminarhaus Insel Reichenau. Von einer blühenden Landschaft aus Weinreben, Kräuter- und Gemüsegärten umgeben, befindet sich das Haus in einzigartiger Lage direkt am Bodensee. Mit seinem eigenen Badestrand, großzügigen Terrassen mit Blick zum See und einer weitläufigen Grünanlage lädt der Ort zum Verweilen ein.

Es empfängt Sie ein überwältigender Seeblick bis zum Schweizer Ufer und beruhigendes Wellenrauschen. Wohltuende Weite, Genuss und Entspannung werden hier von Anfang an erfahrbar.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.

Kontakt zum Haus:

Haus Insel Reichenau
Markusstr. 15
78479 Reichenau
Tel. 07534 99550



reichenau@familienferien-freiburg.de

<https://familienferien-freiburg.de/haus-insel-reichenau/>

Anreise mit dem Zug

Sofern Sie mit dem Zug anreisen, müssen Sie am Bahnhof Radolfzell oder am Bahnhof Singen in den Nahverkehrsbus „Seehas“ umsteigen. Bitte fahren Sie bis zum Bahnhof „Reichenau (Baden)“. Von dort besteht eine Busverbindung zum Seminarhaus Insel Reichenau. Bitte informieren Sie sich rechtzeitig über die Fahrzeiten der Buslinie 204 bis Haltestelle Mittelzell Königsegg. In der Regel fahren die Busse halbstündlich bis stündlich. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.

Anreise mit dem Auto

Von der Autobahn A 81 kommend verlassen Sie die Strecke Stuttgart-Singen an der Ausfahrt Konstanz. Folgen Sie der B33 Richtung Konstanz und biegen Sie an der Abzweigung „Schweiz-Insel Reichenau“ rechts ab. Schon an der nächsten Kreuzung erreichen Sie rechts über die breite Pappelallee die Insel.

Kurz nach dem Ortseingangs-Schild sehen Sie auf der rechten Seite die Kirche „St. Georg“ (ein Wahrzeichen der Insel). Etwa auf Höhe der Kirche biegen Sie links ein in die „Oberzeller Straße“. Folgen Sie dem Straßenverlauf für 1,9 km. Dann biegen Sie links in die Markusstraße (Sackgasse, Richtung See) ein. Am Ende der Sackgasse, nach ca. 300 m, liegt die Familienferienstätte Haus Insel Reichenau. Bitte nutzen 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.

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.