

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:	822627
Termin:	25.04.2027 – 30.04.2027
Seminardauer:	So 18.00 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Bildungshaus St. Martin, Bernried, Starnberger See
Preis:	985,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag: 125,00 € insg. 1.185,00 € für Einrichtungen / Firmen (Die Kurtaxe ist im Preis inbegriffen.)
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, Kurtaxe. 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

Das Seminar findet im Bildungshaus St. Martin Bernried (www.bildungshaus-bernried.de) statt. Das Bildungshaus ist dem Kloster der Missions-Benediktinerinnen von Tutzing angegliedert und liegt idyllisch direkt am Starberger See und am Bernrieder Park. Sie sind im Doppelzimmer oder Einzelzimmer mit Dusche/WC untergebracht. Sie werden im Kloster versorgt. Im Preis enthalten sind Kaffee, Tee als Pausengetränke (nicht aber Wasser o. ä.).

Wenn Sie einen Zimmerwunsch haben (z.B. Zimmer mit Seeblick), nehmen Sie dazu bitte ab acht Wochen vor Seminarbeginn Kontakt auf mit dem Bildungshaus (Tel. 08158 255-0, zent-rale@bildungshaus-bernried.de). Dort erfahren Sie auch den Mehrpreis, den Sie bitte direkt vor Ort zahlen. Wir können leider keine bestimmten Zimmer für Sie reservieren.

Link zum Haus: <http://www.bildungshaus-bernried.de/>

Anreise

Bernried liegt ca. 50 km südlich von München und ist gut per PKW und Bahn erreichbar. Von Köln kalkulieren Sie mit der Bahn ca. sechs Stunden bis Bernried (über München-Pasing). Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de. Der Bahnhof liegt ca. 10 Minuten zu Fuß vom Kloster entfernt.

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.

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.