

# 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>	823226
<b>Termin:</b>	26.09.-03.10.2026
<b>Seminardauer:</b>	Sa 13.30 Uhr – Fr 14.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Hotel Airone, Arzachena, Sardinien
<b>Preis:</b>	1.295,00 € inkl. Ü/HP im DZ 1.495,00 € für Firmen EZ-Zuschlag: 315,00 €
<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.

**Teilnehmendenzahl:** 10 - 16

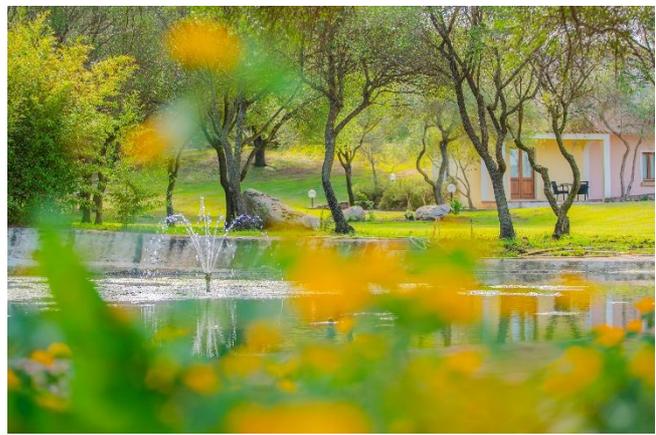
**Leistungen:** Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen in digitaler Form, Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.

**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.



## Seminarzeiten

Die Samstage dienen lediglich als Anreise- und Abreisetag. Am Anreisetag ist ein gemeinsames Abendessen um 19.00 Uhr geplant. Das eigentliche Seminar beginnt am Sonntag gegen 9.00 Uhr und endet am Freitag gegen 19.00 Uhr. Im Preis inbegriffen ist das Frühstück am Abreisetag. Die Seminarzeiten werden den Gegebenheiten vor Ort und dem Wetter angepasst. Sie können daher von der Ankündigung abweichen und sich bis in die Abendstunden ausdehnen. Bitte beziehen Sie das in Ihre Planung mit ein.

## Anreise

**Mit dem Flugzeug:** Sie fliegen bis nach Olbia. CO<sub>2</sub>-Klimakompensation: Wir übernehmen zu **100% den atmosphärischen Beitrag** für Ihre Anreise.

Zur Weiterreise ab dem Flughafen Olbia (Entfernung ca. 30 km) können Sie ein Taxi, einen Mietwagen oder den Bus nehmen.

**Mit dem Auto:** Vom Hafen und Flughafen Olbia folgen Sie den Schildern zur Costa Smeralda. Nehmen Sie dann die Straße zum Dorf San Pantaleo. Nach San Pantaleo folgen Sie den Schildern nach Baja Sardinia. Sobald Sie den Golf von Cannigione sehen, sind Sie angekommen; das Hotel befindet sich auf der linken Seite der Straße.

**Bitte bedenken Sie, dass Sie beim Check-In Ihren Ausweis und Ihre Kreditkarte bereithalten.**

## Bildungsurlaub/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **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.



## Übernachtung/Verpflegung

Eingebettet zwischen dem Grün des großen umgebenden Parks und mit Blick auf den Golf von Cannigione, befindet sich das Hotel Airone in der Nähe von Baja Sardinia. Seit dreißig Jahren ist die Natur dort der größte Luxus: Ruhe, unvergessliche Ausblicke und weiße Sandstrände nur wenige Schritte entfernt.

Als kleines und charmantes Dorf gestaltet, setzt sich das Hotel aus einem zentralen Kern sowie anderen Gebäuden zusammen, die als Nebengebäude konzipiert sind und zum zentralen Platz, dem großen Pool oder dem Park hin ausgerichtet sind. In der gesamten Anlage erleben Sie Ruhe, Erholung und atemberaubende Sonnenuntergänge.

Die gebuchten Zimmer liegen im Erdgeschoss oder im ersten Stock und verfügen über Fenster mit Blick auf den großen Garten oder die zentrale Piazzetta des Hotels.

Sie werden in Halbpension (Frühstück und Abendessen) verpflegt. In wunderschöner Kulisse zollt die Küche, die hauptsächlich von der mediterranen Tradition inspiriert ist, dem reichen kulinarischen Erbe der Insel Tribut, indem sie geschickt Elemente der Tradition und Innovation ausbalanciert.

