

In die Kraft kommen mit Yoga

Ressource Resilienz für berufliche Umsetzungsfähigkeit

Bildungsurlaub/Bildungszeit

Wohlbefinden gibt uns Kraft. Es schützt uns gleichzeitig vor dem Einfluss von Wahrnehmungen wie Stress oder Risiken. Das bedeutet Resilienz.

Damit arbeitet Yoga: die nötige Wechselwirkung von Spannung und Entspannung in Bezug auf jegliches Handeln und die Befüllung der „inneren Batterie“ erzeugt nicht nur vitale Energie, sondern stellt sie als Kraft für alle Belange des Seins zur Verfügung.

Auf Basis körperlicher Beweglichkeit und Gesundheit erreicht Hatha-Yoga den Geist, um ihn durch Übung in ein Stadium von innerem Frieden und Zentriertheit zu bringen. Das ist für den Berufsalltag ein großes Plus, da wir lernen, die Geschwindigkeit in unserem Körper und unserem Alltag zu drosseln und uns innerer Entspannung zu öffnen, hin zur Qualität des Momentes und damit einem fokussiertem Krafteinsatz. Indem wir immer wieder mit einer tieferen Ebene unserer Selbst in Verbindung kommen, können wir immer stärker aus diesem Bewusstsein heraus handeln: Erhöhte Motivation, Souveränität im eigenen Einflussbereich und optimale Nutzung der eigenen Potenziale und Fähigkeiten sind Effekte dieses Weges. Schwierige Situationen, durch Gelassenheit und Ruhe unterstützt, verändern sich in ihrer Dynamik. Anstehende Prozesse können so ressourcenschonend und effizient gesteuert werden.

Der Yoga-Weg erhellt unseren Alltag durch erhöhtes Vertrauen, echte Lebendigkeit und kreative Teilnahme am Leben. Damit können wir auch anderen Menschen Unterstützung anbieten, ihre Gestaltungsspielräume und Ressourcen wahrzunehmen.

Seminarinhalte

Potenzial der eigenen Möglichkeiten, Selbstverantwortung, Konzentration, Vertiefung von Achtsamkeit, Selbstregulation, Selbststeuerungskompetenz: Erkennen von Bedürfnissen und praktikable Anwendung im Arbeitsgeschehen, Entspannung als Stressprophylaxe, Kraftgewinn, Kraftsteuerung und Energiefloss.

Die Themen werden eingängig und umsetzbar durch die Praxis von Asanas (körperliche Übungen), Pranayama (Arbeit mit dem Atem), Wahrnehmungs- und Bewusstseinsschulung durch Konzentrations- und Meditationsübungen, unterstützt durch praktikable Anregungen aus dem tieferen Wissen der indischen Yogiophilosophie, das nicht nur psychologisch interessante Anregungen enthält, sondern zutiefst lebenspraktisch ausgerichtet ist.

Seminarziele

- In Beruf und Alltag anstehende Prozesse effizient steuern, schwierige Situationen durch fokussierten Krafteinsatz, Gelassenheit und Ruhe meistern, erhöhte Belastbarkeit und Resistenz gegenüber Stress im Berufsleben, verstärkte Motivation und Souveränität im eigenen Einflussbereich, optimale Nutzung der eigenen Potenziale und Fähigkeiten
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- Reflexionen und Anwendungsimpulse aus den Seminarinhalten für mögliche eigenverantwortliche Weitergabe (insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position)

Seminarnummer:	824825
Termin:	13.09.2025 – 20.09.2025
Seminardauer:	Samstag 19.00 Uhr – Freitag 12.00 Uhr
Ort:	Hotel Galanias, Bari Sardo, Sardinien
Preis:	1.425,00 € inkl. Ü/HP im DZ 1.625,00 € für Firmen/ Einrichtungen EZ-Zuschlag 406,- € insgesamt
Dozentin:	Huberta von Gneisenau
Huberta von Gneisenau	erfahrene Yoga- und Meditationslehrerin, sowie interkulturelle Seminarleiterin, die nach dem Studium der Medizinethnologie und Psychologie mit Schamanen gearbeitet hat, schöpft aus einem profunden Erfahrungsschatz wie schamanische Energiearbeit, Klangschalentherapie, Chakratherapie, Fokussing, Karunatherapie. Sie lehrt Vinyasa Flow, Yin, Meridianbasiertes Yoga, Prana-Yoga, Iyengar, Luna-Yoga und traditionelles Yoga, unterstützt von Energie- und Atemarbeit. Für die Anleitung von Achtsamkeit durch Meditation stützt sie sich auf Jahrtausende bewährte Praktiken wie ZaZen und Theravada auf Basis von Ausbildung und eigener Erfahrung. Ihre Seminare basieren auf Selbsterfahrung, Kohärenz und Motivation mit dem Ziel, Beruf und Alltag mit Vitalität und einer inneren Haltung von Gelassenheit und Freude zu gestalten.
Minimale Teilnehmendenzahl:	10
Maximale Teilnehmendenzahl:	18
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.

Die Dozentin

**Huberta
von Gneisenau**



Ihr Nutzen

- Sie steigern ihre Körperwahrnehmung und innere Ruhe, es entsteht Raum für Reflexion, Vertrauen und Akzeptanz, besonders in emotional schwierigen Situationen. Sie erlangen eine verbesserte Wahrnehmung von eigenen inneren, äußeren und sozialen Prozessen. Dies fördert Ihre Entspannungsfähigkeit und innere Kohärenz.
- Mit den Praktiken der Selbststeuerung ermöglichen Sie sich selbst, gut für sich zu sorgen. Selbststeuerungskompetenz ist auch ein Beitrag für eine erhöhte Selbstwirksamkeit.
- Die erlernten Methoden erlauben einen Transfer in jede Lebenslage und sind in konkreten Arbeitssituationen anwendbar. Etwa Lern- und Konzentrationsfähigkeit profitieren von der Vertiefung der Achtsamkeit. Das macht Sie leistungsfähiger. Sie können Veränderungsimpulse frühzeitig erkennen, Notwendigkeiten einschätzen, und unter Einbeziehung der eigenen Bedürfnisse und Wünsche angemessene Handlungsalternativen finden.
- Indem Sie Stressauslöser und Stressverstärker erkennen, und bewusst und gelassen auf Stress antworten, stärken Sie Ihre Stresskompetenz und Interaktionsfähigkeit. Im Alltag und Beruf sind Sie belastbarer, bleiben vital und können den Belangen des Lebens freudvoll begegnen.

Teilnahmevoraussetzungen

Das Seminar ist insbesondere auf Anfänger/Innen ohne besondere gesundheitliche Einschränkungen ausgerichtet, mit Fokus auf die Grundlagen des Yoga, doch auch geeignet für Solche, die ihr Wissen wieder auffrischen wollen, und für Menschen, die Burnout-gefährdet sind, oder nach effizienten Möglichkeiten einer Work-Life-Balance suchen.



Die Buchung des Seminars ist ausschließlich in Kombination mit Übernachtung und Verpflegung möglich

Übernachtung/Verpflegung

Sie wohnen im familiengeführten 4-Sterne-Hotel Galanias bei Bari Sardo, ca. 10 Gehminuten vom Strand von Torre di Bari entfernt. Auf einem Hügel an der Ostküste Sardiniens gelegen, bietet Ihnen das mit Außenpool und Sonnenterrasse ausgestattete Anwesen ein besonders schönes Ambiente inmitten der Natur. Die Zimmer befinden sich zentral auf dem Grundstück von mediterranen Grünflächen und Gärten umgeben. Sie sind im eleganten sardischen Stil mit für die Region typischen Möbeln und Textilien gestaltet. Jedes Zimmer verfügt über einen separaten Eingang und ist mit Klimaanlage, Safe, Minibar, Fön und Flachbildschirm ausgestattet.

Die Zimmer können entweder als Einzelzimmer oder Doppelzimmer belegt werden.

Sie werden in Halbpension (Frühstück und Abendessen) versorgt. Die Küche bietet frisch zubereitete und abwechslungsreiche traditionelle mediterrane/sardische Gerichte auf der Basis heimischer Produkte aus der direkten Umgebung.

Die bezaubernde umgebende Landschaft der Oligastrá ist die perfekte Synthese von Bergen und Meer. Hier finden Sie noch unberührte Natur und authentische ursprüngliche sardische Kultur fernab des Massentourismus.

Seminarzeiten

Der Samstag dient lediglich als Anreise- und Abreisetag. Am Anreisetag ist ein gemeinsames Abendessen um 19.00 Uhr geplant. Das eigentliche Seminar beginnt am Sonntag gegen 18.00 Uhr und endet am Freitag gegen 12.00 Uhr. Im Preis inbegriffen ist das Frühstück am Abreisetag.

Anreise

Das Hotel Galanias ist mit dem Auto oder mit dem Flugzeug über die Flughäfen Olbia oder Cagliari zu erreichen. Eine passende Zugverbindung gibt es leider nicht. Zur Weiterreise ab dem Flughafen stellt das Hotel einen Transfer zur Verfügung.

Mit dem Auto: Das Hotel Galanias befindet sich 4 km vom Zentrum von Bari Sardo entfernt. Ihr Fahrzeug können Sie auf kostenfreien Privatparkplätzen abstellen. Nach 20 Fahrminuten gelangen Sie zum Hafen von Arbatax, von wo aus Fähren nach Olbia, Cagliari, Civitavecchia und Genua ablegen.

Mit dem Flugzeug: Sie fliegen bis nach Olbia CO₂-Klimakompensation: Wir übernehmen zu **100% den atmosfair-Beitrag** für Ihre Anreise. Von dort wird von Seiten des Hotels 2 x täglich ein Transfer zum Hotel angeboten. Die Strecke führt über abwechslungsreiche Landschaft teilweise direkt an der Küste entlang zum Hotel. Wenn Sie sich für diese Variante entscheiden, **teilen Sie uns bitte rechtzeitig Ihre Ankunftszeiten mit**, die wir gerne für Sie an das Hotel weiterleiten. Den Transfer planen Sie bitte direkt mit dem Hotel unter: info@galanashotel.it. Die Transferkosten pro Strecke liegen bei ca. 220,00 € bei einem Einzeltransfer. Sie können sich je nach Fahrgemeinschaftsgröße reduzieren. Erfahrungsgemäß liegen sie dann in etwa zwischen 60,00 € – 75,00 € pro Strecke pro Person. Alternativ besteht die Möglichkeit einen Mietwagen zu buchen. Das bietet sich zur Erkundung der Insel während der freien Zeit an.

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

