

## Resilienz im Beruf stärken – Resilienzkompetenz mit dem persolog®-Profil und Yoga Flows

### Bildungsurlaub

Resilienzkompetenz fördert die psychische Gesundheit von Menschen. Denn, wer resilient ist, ist widerstandsfähig und flexibel. Resiliente Menschen lassen sich nicht so leicht aus der Bahn werfen, bleiben gelassen in belastenden Situationen und können mit Klarheit diese anpacken. Sie sind die Grundlage für erfolgreiche Unternehmen.

Resiliente Menschen zeichnet aus, dass sie Chancendenker sind. Sie sehen Veränderungsprozesse und Krisen als Chancen zur Veränderung. Größere Herausforderungen können gut bewältigt werden, sie sind nicht so schnell überlastet und können Druck besser standhalten. Stressige und unveränderbare Situationen werden von resilienten Menschen akzeptiert. Sie gehen mit mehr Gelassenheit durchs Leben und schaffen es, klare Grenzen zu ziehen, um Überlastung entgegenzuwirken. Resiliente Menschen können neue Bedingungen und plötzlich auftretende Hindernisse durch kognitive Flexibilität gut bewältigen.

Um bei allen Herausforderungen gesund zu bleiben und sich im Gleichgewicht zu halten, benötigen Sie geschultes und trainiertes Bewusstsein sowie die persönlich passenden Kompetenzen und Strategien. Im Vinyasa Yoga (Yoga Flows) erleben Sie, wie Jahrhunderte alte Traditionen und fernöstliches Harmoniebedürfnis mit westlicher Dynamik verbunden werden. Für den modernen Menschen der heutigen Zeit erzeugt es Stabilität und Leichtigkeit in einem undogmatischen Yogastil, der körperliche, wie auch emotionale und energetische Blockaden löst. Körper und Atmung werden zu einem dynamischen, meditativen Bewegungsablauf verbunden und wecken eine neue und intensive Körperwahrnehmung.

Lernen Sie, sich durch die eigene körperliche und mentale Einheit und Stärke im Alltag zu differenzieren und zu distanzieren. Daraus resultierend, den vielschichtigen Ansprüchen des Arbeitslebens kraftvoll, flexibel, respektvoll und aufmerksam begegnen zu können. Lernen Sie ein fundiertes und doch einfaches Programm, um durch Klarheit und Gelassenheit im Berufsalltag zu bestechen.

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.



**Die Dozentin**

**Evelyn Schneider**

<b>Seminarnummer:</b>	825824
<b>Termin:</b>	08.04. – 12.04.2024
<b>Seminardauer:</b>	Montag 12.30 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Heiligenhafen, Ostesse
<b>Preise:</b>	1035,00 € inkl. Ü/HP im DZ Zuschläge auf Anfrage  1.235,00 € für Einrichtungen / Firmen
<b>Dozentin:</b>	Evelyn Schneider
Evelyn Schneider (Jahrgang 1973) hat ihren beruflichen Ursprung in der Hotellerie und ist seit 2000 Trainerin für die Bereiche Kommunikation, Führungskräfteentwicklung, Teamprozesse und -förderung, Verhaltens-Strukturen und Stress-Management (div. persolog® Autorisierungen, NLP® Master/ Dr. Richard Bandler). Seit Evelyn im Vinyasa Yoga die 500h Ausbildung absolviert hat, lässt sie keine Möglichkeit aus, sich im In- und Ausland weiterzubilden. Seit vielen Jahren praktiziert und unterrichtet sie Vinyasa- und Yin-Yoga. Sie leitet Ausbildungen für Yogalehrer und unterstützt auf dem Weg in die Selbständigkeit. Ihre beruflichen Qualifikationen und Erfahrungen verbindet sie mit dem philosophischen und körperlichen Wissen um Yoga. Daraus entstehen lebendige und praxisnahe Seminare. Die alltagstauglichen Inhalte vermittelt sie greifbar, sodass jeder Teilnehmer individuelle Klarheit und Stärkung der eigenen Persönlichkeit erlangen kann, um so den beruflichen Alltag mental und körperlich besser zu meistern. Homepage: <a href="http://www.yoga-yes.de">www.yoga-yes.de</a> Minimale Teilnehmendenzahl: 10 Maximale Teilnehmendenzahl: 16	
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung und Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.

#### Seminarinhalte

Dieses Seminar bietet praxisnahe Lernmethoden und Übungsstunden, die einen idealen Transfer und Integration des Gelernten ermöglichen:

- In Chancen denken, belastbar und gelassen sein sowie flexibel und emotional stabil
- Analyse mit dem persolog®-Profil – wo liegen die Potenziale für mehr Resilienz
- Differenzierung von Resilienzfaktoren, um gezielte Maßnahmen zu ergreifen
- Methoden und Strategien zur Stärkung der Resilienz
- Vinyasa Yoga Praxiseinheiten (Yoga Flows) zur Erreichung eines Gleichgewichts von Aktivität und Entspannung bei Erhaltung innerer Balance (für Anfänger geeignet)

- Meditation in Bewegung und Stille zur Entwicklung von Präsenz, Bewusstheit und Klarheit
- Einblick in Geschichte und Philosophie – was umfasst eigentlich Yoga? Grundlagen des 8-gliedrigen Pfads zur Anwendung aller Aspekte aus der Yogalehre im modernen Alltag
- Yoga im Alltag – Asanas zur Stärkung der eigenen Körperwahrnehmung und Sensibilität gegenüber der inneren Haltung und Einstellung

### Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen sowie für Arbeitnehmende in (angehend) leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit sowie der sozialen Kompetenz in Beruf und Alltag, Förderung von körperlicher und mentaler Stabilität und Flexibilität, Gelassenheit, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Selbstmanagementkompetenz, Verbesserung von Konzentration und Wahrnehmung, innere Ausgeglichenheit, Erkennung und Bewältigung von mental belastenden Situationen, Steigerung der Belastbarkeit und Effizienz durch effektiven Umgang mit sich selbst und anderen Menschen, vertiefte Auseinandersetzung mit Yogaübungen und Meditationstechniken und deren Transfer in den eigenen Alltag

### Übernachtung/Verpflegung

Freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit im Seminarhotel Bretterbude in Heiligenhafen in erster Reihe an der Ostsee. Nordische Gelassenheit vermittelt ein entspanntes Lebensgefühl in einzigartiger Lage direkt am Strand. Dieser lädt ein zu kilometerlangen Spaziergängen in frischer Ostseeluft. Ein Besuch des Hafens im Ort, Entspannung in einem Strandkorb – hier lässt sich der Norden pur und ursprünglich genießen.

Im Seminarpreis enthalten ist Halbpension (Frühstück und Mittagessen). Sie haben zum Mittagessen jeweils die Wahl zwischen einem vegetarischen Gericht, einem Fischgericht oder einem Fleischgericht. Die Halbpension beinhaltet zusätzlich einen Vormittags- und einen Nachmittagssnack. Wünschen Sie ein Abendessen, bietet das Restaurant à la Carte Gerichte an. Bitte reservieren Sie rechtzeitig.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Bitte berücksichtigen Sie bei Ihrer Buchung, dass die Doppelzimmer eher klein sind und sich nur für Paare eignen. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.

Zuschläge:

- DZ Landblick: kein Zuschlag
- DZ Meerblick: 40,00 € Zuschlag insgesamt
- DZ-Etagenbutze Meerblick: 100,00 € Zuschlag insg.
- EZ Landblick: 158,00 € Zuschlag insgesamt
- EZ Meerblick: 238,00 € Zuschlag insgesamt
- Etagenbutze Meerblick als EZ: 358,00 € Zuschlag insgesamt



**Kontakt zum Haus:**  
 Bretterbude GmbH & Co.KG  
 Seebrückenpromenade 4  
 23774 Heiligenhafen  
 Tel. 04362-50040  
[heiligenhafen@bretterbude.de](mailto:heiligenhafen@bretterbude.de)  
[www.bretterbude-hhf.de](http://www.bretterbude-hhf.de)

Am Haus steht gegen eine Gebühr von 4,00 € pro Tag eine begrenzte Anzahl von Parkplätzen zur Verfügung, die nicht vorab reservierbar sind.



### Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag mit einem gemeinsamen Mittagessen um 12.30 Uhr und endet am Freitag gegen 13.30 Uhr mit dem Mittagessen.

### Anreise mit dem Zug

Mit der Bahn geht es nach Oldenburg (in Holstein) und von dort nehmen Sie ab ZOB die Buslinie 5804 oder 5811 zum Wilhelmsplatz. Danach folgt ein Fußweg von ca. 10 Minuten bis zum Hotel. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de).

### Anreise mit dem Auto

Von Süden fahren Sie ab Hamburg auf der Autobahn A1 in Fahrtrichtung Puttgarden. Die Autobahn führt direkt bis Heiligenhafen. Aus dem Osten/Südosten kommend nehmen Sie die Autobahn A20 bis kurz vor Lübeck, dort wechseln auf die A1 und weiter in Richtung Puttgarden. Sie nehmen die Abfahrt Heiligenhafen-Mitte und fahren geradeaus auf der Bergstraße bis zum Hafen fahren. Hier angekommen folgen Sie bitte den Schildern Richtung Steinwarder. 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“. Wenn Sie aus Hessen kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen dieses Programm zukommen. 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.