

Mehr Präsenz und Power im Beruf mit Yoga und CANTIENICA®-Training

Flow und Haltung dank innerer Balance

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Yoga mit seinen fließenden Übungsabläufen (Vinyasas) in Verbindung mit dem Atem, Stille-Phasen und Entspannungssequenzen bringt einen gesundheitsfördernden Ausgleich und verbessert die Körperwahrnehmung und Achtsamkeit. Sich von innen heraus zu stärken, in die Kraft zu kommen, spüren, welche Haltung wirklich richtig und stimmig ist und wie das Denken die Haltung beeinflusst, das ist das Wesen der CANTIENICA®-Methode.

Wie wirkt sich eine körpergute Haltung auf Ihre Stimmung, Ihr Selbstwertgefühl, Ihr Selbstvertrauen und Ihre Selbstsicherheit aus? So, dass Sie wieder mehr Stabilität für den Alltag bekommen und kreative Lösungen für die Aufgaben des (Arbeits-)Lebens finden können. Das wird in dieser Woche erfahrbar, ergänzt durch Übungen zur Kommunikation mit sich selbst und mit anderen. Wie ist Ihre geistige Haltung sich selbst gegenüber und wie wirkt sie sich auf andere aus? Die erlernten Methoden ermöglichen die Integration von Yoga-Asanas, Übungen aus dem Beckenbodentraining nach Benita Cantieni und Kommunikationsmustern in den Alltag über das Seminar hinaus.

Seminarinhalte

- Nutzen des ruhigen Atems, Entdeckung der Langsamkeit
- Atem und Bewegung aufeinander abstimmen, Präsenz und Achtsamkeit
- Fokuspunkte setzen, Aufmerksamkeit lenken, Konzentration lernen
- Yoga für den Rücken
- Das Prinzip der Aufspannung in der CANTIENICA® - Methode für Körperform und Haltung
- Die „Vivatomie“ der CANTIENICA®-Methode
- Die Wechselwirkung von Haltung und Psyche, wie der Geist den Körper lenkt, gekonntes Embodiment
- Beckenpower für eine starke Mitte
- Einfache Yoga-Asanas und Übungen aus dem Beckenbodentraining nach Benita Cantieni, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen
- Geistige Haltung im Umgang mit sich selbst und anderen

**Die Dozentin
Gabriele Hiester**

Seminarnummer:	827126
Termin:	04.05. – 08.05.2026
Dauer:	Mo. 13.00 Uhr – Fr. 13.30 Uhr
Ort:	Akademie Biggensee, Attendorn
Preis:	895,00 € inkl. Ü/VP im DZ 64,00 € EZ-Zuschlag insgesamt 1095,00 € für Einrichtungen/Firmen
Leitung:	Gabriele Hiester
Gabriele Hiester ist Jahrgang 1972, Verlagskauffrau, Industriefachwirtin und hat über 10jährige Erfahrung in der Touristik im In- und Ausland. Sie ist Yogalehrerin seit 2005 und unterrichtet seit 2014 als Selbstständige, hauptsächlich auf Grundlage der Tradition T. Krishnamacharya.	
2012 kam sie mit der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg in Berührung, was ihren Umgang mit Menschen und ihre Haltung nachhaltig beeinflusst.	
Seit September 2016 ist sie begeisterte lizenzierte CANTIENICA®-Trainerin (Stufe 2). Ihr Unterricht ist geprägt von einem guten Blick für das, was es im Moment braucht. Ihre ruhige, gelassene und gleichzeitig motivierende Art, kompetente Anweisungen und klare Strukturen geben Raum, sich zu spüren, sich zu entfalten und zu wachsen.	
Teilnehmendenzahl: 10 - 18	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung.	
Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise. Bitte beachten Sie die Informationen auf der Rückseite.	



Ihr Nutzen

- Sie erweitern Ihr Repertoire Stress und inneren Konflikten zu begegnen, um in beruflichen Prozessen klar und handlungsfähig zu bleiben.
- Sie erhöhen Ihre Selbstwertschätzung und Ihren Selbstrespekt, um sich auch in herausfordernden Situationen sicher zu positionieren und Gelassenheit zu zeigen.
- Sie schulen Ihre Selbstwahrnehmung und werden daher auch im beruflichen Umfeld klarer wahrgenommen.
- Sie bekommen Ideen und Werkzeuge an die Hand, die es Ihnen ermöglichen auch in Situationen höherer Arbeitsbelastung effektiv und lösungsorientiert zu bleiben.
- Sie schulen einen konstruktiven Umgang mit sich selbst und verbessern Ihre Kommunikation und Selbstwirksamkeit im Berufsalltag.
- Sie erhalten Einblick in Vermittlung und Anleitung der Inhalte, so dass Sie als Multiplikator/in die Möglichkeit haben die Seminarinhalte weiterzugeben (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)

Organisatorisches/Übernachtung

Sie werden im Seminar- und Tagungshaus „Akademie Biggensee“ untergebracht sein. Das Haus befindet sich in der Nähe des bekannten Biggesees in einem ruhigen Stadtteil Attendorns.

Sie werden in der Unterkunft in Vollpension hochwertig gepflegt.

Für die Übernachtung können Sie zwischen Einzel- und Zweibettzimmern wählen, die jeweils mit Dusche/WC ausgestattet sind. Für die Einzelzimmer fällt ein Zuschlag von insgesamt 64,00 € an.

Sollten Sie ein barrierefreies Zimmer benötigen, teilen Sie uns dies gerne bei der Seminarbuchung mit.



Link zum Haus: <https://biggensee-akademie.de/>



Anreise mit dem Auto

Adresse des Seminarhauses:

Akademie Biggensee GmbH
Ewiger Straße 7-9
57439 Attendorn

Aus Richtung Hagen: Fahren Sie über die A45 und nehmen Sie die Ausfahrt Meinerzhagen. Anschließend fahren Sie über die L539 Richtung Attendorn. In Neu-Listernohl angekommen, biegen Sie links auf die Ihnestraße ab. Daraufhin biegen Sie in die Alte Handelstraße ein und nehmen die zweite Abbiegung rechts auf die Ewiger Straße. Links befindet sich das Seminarhaus.

Aus Richtung Siegen: Sie nutzen die A45 und fahren an der Ausfahrt Olpe ab. Daraufhin folgen Sie den Bundesstraßen 54 und 55 bis Sie auf der L512 sind. Dort nehmen Sie die Ausfahrt Richtung Finnentrop/Attendorn/Biggensee. Die Weiterfahrt ist oben beschrieben.

Aus Richtung Köln: Von der A4 kommend, nehmen Sie die Abfahrt Olpe Süd und fahren auf die A45 bis zur Ausfahrt Olpe. Anschließend fahren Sie wie oben beschrieben.

Anreise mit der Bahn

Steigen Sie am Bahnhof Finnentrop aus und fahren von dort mit dem RB 92, dem Biggensee-Express, Richtung Olpe. An der Station „Attendorn“ steigen Sie aus dem Zug aus. Am Bahnhof können Sie mit der Buslinie 522 Richtung Ebblingen bis zur Haltestelle „Neu-Listernohl“ fahren. Von dort ist das Seminarhaus etwa 3 Gehminuten entfernt. Alternativ können Sie vom Bahnhof Attendorn für 6-minütige Autofahrt ein Taxi buchen.

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/Sonstiges

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.