

## 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, gekanntes 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**

<b>Seminarnummer:</b>	827227
<b>Termin:</b>	12.04.2027 – 16.04.2027
<b>Dauer:</b>	Mo. 13.00 Uhr – Fr. 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Noord Carolinensiel
<b>Preis:</b>	915,- € (Ü/HP) im DZ EZ-Zuschlag: 222,-€ insgesamt 1.115,- € für Einrichtungen/Firmen (Die Kurtaxe ist im Preis nicht begriffen.)
<b>Leitung:</b>	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 - 16

**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/Verpflegung:

Das neue Hotel Noord Carolinensiel liegt unweit der Küste direkt am kleinen Fluss Harle und verfügt über einen Wellnessbereich, ein Restaurant und ein Café. Vom Hotel sind es sowohl zum Bahnhof als auch zum nächsten Strand nur zwei Kilometer. Im Hotel können Sie sich (kostenpflichtig) Fahrräder ausleihen.

Die gebuchte Hotelkategorie Signature Classy bietet jeweils einen Balkon oder eine Terrasse.

Für Frühstück und Abendessen ist gesorgt, zudem erhalten Sie am An- und Abreisetag einen leckeren, vitalen Mittagssnack.



### Anreise mit dem Auto:

Für das Navigationsgerät folgende Adresse verwenden:  
**Nordseestraße 1 in 26409 Carolinensiel**

Im Ort der Beschilderung in Richtung NOORD oder der Cliner Quelle folgen.

Aus dem westlichen Ruhrgebiet: über die A31, durch den Emstunnel bei Leer/Ostfriesland, und weiter auf die A28 bis zur

Abfahrt Leer-Ost/Hesel/ Aurich. Von dort aus geht es Richtung Aurich, wo Sie auf die B210 in Richtung Wittmund und Wilhelmshaven wechseln. Über die Ortsumgehung Wittmund wird Carolinensiel erreicht.

Aus dem Osten: über die A1 an Bremen vorbei bis zur Ausfahrt Delmenhorst-Ost in Richtung Oldenburg. Weiter geht es auf der A28 bis zum Kreuz Oldenburg-Ost, wo Sie auf die A29 in Richtung Wilhelmshaven wechseln. Dann die Ausfahrt B210 Richtung Wittmund/Jever/Schortens.

Aus dem Süden und dem östlichen Ruhrgebiet: die A1 bis zum Ahlhorner Dreieck, dann geht es weiter auf die A29. Am Autobahnkreuz Wilhelmshaven nehmen Sie die Abfahrt Wittmund/Jever/Schortens und folgen der B210 Richtung Jever und Wittmund. Von dort führt die Beschilderung nach Carolinensiel.

Zus. Parkplatzgebühren 6,- € pro Tag zahlen Sie vor Ort.

### Anreise mit der Bahn:

Die nächsten Bahnhöfe vom NOORD sind Wittmund, Esens, Jever, Sande und Norddeich. Von dort aus können Sie mit dem Bus oder einem Taxi nach Carolinensiel weiterfahren.

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.

## 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 Reiserücktrittsversicherung.

