

## Leichtigkeit & Beweglichkeit mit Yoga und Sensomotorics® Mit mehr Gelassenheit durch mehr Bewusstheit im Beruf

### Bildungsurlaub / Bildungszeit

Wie geht eigentlich „leicht“? Wie fühlt sich „lang“ und „weit“ an? Wo liegt das „gute Maß“ für mich? Bewegung mit Hirn, bewusstes Bewegen, den Körper mit „Köpfchen“ benutzen – das ist Ausrichtung und Inhalt in dieser Woche. Für die nehmen wir uns viel Zeit, uns von innen her zu spüren – wir werden langsam, wir sind ganz aufmerksam, ganz präsent, ganz da! Die systematische Sensomotorics®-Selbsterforschung, die somatischen Übungen, eröffnen Entwicklungs- und Entfaltungsprozesse, die Ihnen helfen, Ihren Bewegungsmustern auf die Schliche zu kommen und natürliche Ressourcen kreativ zu nutzen. Integration, Konzentration und Organisation Ihrer Fähigkeiten werden verbessert. Yoga mit seinen fließenden Übungsabläufen (Vinyasas) in Verbindung mit dem Atem, Atemübungen, Stille-Phasen und Entspannungssequenzen bringt einen gesundheitsfördernden Ausgleich und fördert die Körperwahrnehmung und Achtsamkeit. Wir kommen wieder mehr in unsere Kraft, entwickeln mehr Gelassenheit, Zufriedenheit, Klarheit, Stabilität und Selbstvertrauen für den Alltag. Wie wäre es mit kreativen Lösungen, die sich für unsern Alltag ergeben? Und außerdem wird durch entspannte Muskeln auch die Schlafqualität besser –für mehr Motivation und Freude auf jeden neuen (Arbeits-)Tag.

#### Seminarinhalte

- Der Nutzen des ruhigen Atems – die Entdeckung der Langsamkeit
- Atem und Bewegung aufeinander abstimmen – Präsenz und Achtsamkeit
- Yoga für den Rücken, Schultern, Nacken
- Stressmuster verstehen: Der Start- und Stopp-Reflex und die daraus resultierende sensomotorische Amnesie
- Das somatische Übungsprogramm nach Thomas Hanna
- Somatische Selbsterforschung nach Beate Hagen
- Entspannung dauerhaft angespannter Muskeln, Entspannung als Normalzustand erleben
- Einfache Yoga-Asanas und der tägliche „Catstretch“, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen
- Geistige Haltung im Umgang mit mir selbst und anderen

„Freedom lies in the middle“  
(Thomas Hanna)

**Die Dozentin  
Gabriele Hiester**

<b>Seminarnummer:</b>	827325
<b>Termin:</b>	09.03. – 14.03.2025
<b>Dauer:</b>	So. 18.00 Uhr – Fr. 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Klappholtal, List, Sylt
<b>Bitte beachten Sie auf der Rückseite die Hinweise zur Anreise.</b>	
<b>Preis:</b>	795,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 100,00 insgesamt 995,00 € für Einrichtungen/Firmen
<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 Vollzeit-Selbständige, 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.	
Im Jahr 2022 hat sie Beate Hagen und ihre Methode SENSOMOTORICS® kennengelernt und bei ihr die Intensivausbildung absolviert. 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	
<b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung.	
Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise. Bitte beachten Sie die Informationen auf der Rückseite.	





### Seminarziele

- Erlernen von Asanas aus dem Yoga und der somatischen Übungen nach Thomas Hanna und Selbsterforschung nach Beate Hagen als aktive Vorsorge zum Erhalt der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der gesundheitlichen Balance und der körperlichen und geistigen Beweglichkeit
- Stressreduktion
- Erweiterung der physio-mentalern Lernfähigkeit für einen leichteren Umgang mit Herausforderungen
- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an Ihre Mitarbeitenden)

### Unterkunft/Verpflegung

Sylt ist die nördlichste und mit fast 100 km<sup>2</sup> auch die größte Insel der Nordsee.

Sie übernachten in Klappholtal, der Akademie am Meer, die bereits 1919 gegründet wurde. Die Akademie liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft.

**Die Buchung des Seminars ist ausschließlich in Kombination mit Übernachtung und Verpflegung in der Akademie möglich.** Sie wohnen in einfachen, behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern, die mit fließendem Wasser, Heizung und Telefon ausgestattet sind. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet. Nur einige der Häuser haben WC und Dusche in unmittelbarer Nähe.

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im Doppelzimmer ohne Dusche und WC, sowie die Kurtaxe.

Sie werden im Seminarhaus mit Vollpension verpflegt.

Link zum Haus: [www.akademie-am-meer.de](http://www.akademie-am-meer.de)



### Seminarzeiten

Im Seminarpreis inbegriffen ist ein Abendessen um 18.00 Uhr am Anreisetag. Im Anschluss ist eine Auftaktrunde gemeinsam mit der Dozentin um 19.30 Uhr im Seminarraum geplant. Das Seminar endet am Freitag gegen 13.30 Uhr.

### Anreise

Westerland ist gut mit der Bundesbahn (direkte IC-Verbindungen z.B. ab Köln) zu erreichen. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de). Zwischen Westerland und Hörnum besteht eine Busverbindung. PKW müssen in Niebüll auf den Autozug verladen werden.

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholtal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. Für Personewagen steht ein Parkplatz zur Verfügung. Bitte beachten 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.

