

## 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 meine Mitte? 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>	827327
<b>Termin:</b>	07.03.2027 – 12.03.2027
<b>Dauer:</b>	So. 18.00 Uhr – Fr. 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Rantum, Sylt
<b>Bitte beachten Sie auf der Rückseite die Hinweise zur Anreise.</b>	
<b>Preis:</b>	1.045,00 € (Ü/HP im DZ) 1.245,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 212,50 € insgesamt Die Kurtaxe ist im Preis enthalten.
<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, Halbpension, 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

Das TUI BLUE Sylt liegt am Ortseingang von Rantum, der schmalsten Stelle der Insel. Hier schweift der Blick gleichzeitig über die raue Nordsee und über das Wattenmeer. Die Anlage liegt nur wenige Minuten Fußweg vom Sandstrand entfernt. Bis nach Westerland ca. 7 km und zum Ortszentrum von Rantum sind es ca. 1,5 km. Der Bahnhof Westerland ist ca. 7 km entfernt. Der Wellnessbereich (ohne zusätzliche Gebühr) überzeugt mit zwei Pools und drei Saunen sowie herrlichen Ausblicken in die Natur.

Es stehen Zimmer der Kategorie Classic Appartement Typ 1 zur Einzel- oder Doppelbelegung zur Verfügung.

Die gebuchte Verpflegung umfasst Frühstück und Abendessen in Buffetform.

**Bitte beachten Sie, dass im Seminarhotel nur Yogamatten vorhanden sind. Sie erhalten von uns einige Wochen vor Seminarbeginn eine Mitbringliste. Sollte weiteres Equipment (Decken, Gurte, o.Ä.) für das Seminar benötigt werden, entnehmen Sie dies bitte der Mitbringliste und bringen Sie es selbst zum Seminar mit.**

### Kontakt zum Haus:

TUI BLUE Sylt  
Hafenstr. 1a  
25980 Rantum, Sylt  
Tel. 0465146090  
[info.sylt@tui-blue.com](mailto:info.sylt@tui-blue.com)

## 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

Bei Eigenanreise geben Sie die Koordinaten 54.85991 und 8.2949 ins Navi ein.

**Per PKW mit Autozug:** Fahren Sie auf der A7 bis Flensburg oder auf der A23 bis Heide und von dort nach Niebüll. Dort startet die Überfahrt mit den Zügen des SyltShuttle oder dem blauen AUTOZUG Sylt. Angekommen am Bahnhof Westerland folgen Sie den Hinweisschildern nach Rantum und biegen Sie am Ortseingang links in die Hafenstraße ab (ca. 8 km).

**Per PKW mit Fähre:** Nehmen Sie die Syltfähre von Havneby (auf der dänischen Halbinsel Rømø) aus. Diese bringt Sie nach List, von wo aus Sie den Ortsschildern folgend ca. 22 km südwärts nach Rantum fahren.

**Per Bahn:** Bahnhof Westerland ca. 8 km. Nach Ihrer Ankunft mit der Bahn steht Ihnen Buslinie Nr. 2 ab Westerland ZOB in Richtung Hörnum zur Verfügung; steigen Sie bitte bei der Station Rantum Nord (Sylt Quelle) aus. Von dort aus folgen Sie bitte der Ausschilderung TUI BLUE Sylt (ca. 5 Minuten Fußweg).



## 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.

