

Mit Veränderung umgehen – Resilienzförderung durch Iyengar Yoga® für Geübte

Bildungsurlaub/Bildungszeit

Zeiten der Veränderung und des Umbruchs sind Zeiten mit Potential.

Zeiten des Übergangs und der Transformation bedeuten Chancen sich selbst zu verändern und verwirklichen. Es sind Zeiten, in denen unsere Aufmerksamkeit besonders gefordert ist, um in entscheidenden Situationen ruhig und gelassen zu bleiben.

Yoga-Techniken fördern Achtsamkeit und Präsenz. Beim Üben von Yoga lernen wir, aufmerksam im Augenblick zu sein, in uns selbst zu Ruhen, und unserer eigenen Stärke zu vertrauen.

„Yoga allows you to rediscover a sense of wholeness in your life, where you do not feel like you are constantly trying to fit broken pieces together.“ B.K.S. Iyengar

Iyengar Yoga® besteht aus Körper- und Atemübung und Meditation. Das Üben von Iyengar Yoga® fördert Erdung, Stabilität und innere Aufrichtung. Iyengar Yoga setzt bei der physischen Ausrichtung des Körpers an, um die Bewegungen des Körpers zu harmonisieren und damit die Klarheit und den Frieden des Geistes zu fördern. Durch eine geführte Entdeckung unseres Körpers - vom äußeren Körper hin zum Inneren - wird unsere natürliche Fähigkeit Zutrauen und Zuversicht zu bewahren, gestärkt. Durch erhöhte körperliche Flexibilität lernen wir uns mehr zuzutrauen und die Welt sprichwörtlich aus neuen und erweiterten Perspektiven wahrzunehmen. Wir erfahren innere Weite, wo vorher Enge und Festigkeit waren. Um uns im Fluss entfalten zu können, benötigen wir inneren Freiraum.

Zeiten der Veränderung können den Blick auf das größere Ganze freigeben. Eine Balance zwischen aktiver und passiver Teilnahme, zwischen Handeln und Mitfließen zu finden, ist eine entscheidende Fähigkeit, um Resilienz aufzubauen.

„Yoga teaches us to cure what need not be endured and endure what cannot be cured.“ B.K.S. Iyengar



**Die Dozentin
Christine Bader**

Seminarnummer:	828326
Termin:	12.10. – 16.10.2026
Seminardauer:	Mo 13.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Gutshaus Parin, Ostsee
Preis:	1.145,00 € inkl. Ü/VP im DZ „Wasser“ 1.345,00 € Preis für Einrichtungen/Firmen
Leitung:	Christine Bader

Christine Bader ist Dozentin, Iyengar Yoga® Level 2 zertifiziert, und Künstlerin. Sie praktiziert Lebenspflege und Ernährung als Lebenskunst. Ihr facettenreicher Unterricht entsteht aus Freude am Teilen der Erfahrung des Bei-Sich-Seins und basiert auf mehr als 30 Jahren Unterrichtspraxis und fast lebenslanger Vertrautheit mit kreativer ganzheitlicher Körpererfahrung, Tanz und Performancekunst. Er fußt in der Realität des Lebens und bietet Raum, den Wert von Traditionen zu entdecken, die so alt sind wie die Menschen selbst. Ihr Unterrichtsstil ist direkt, dynamisch und humorvoll.

Die Iyengar Yoga Methodik zeichnet sich durch Klarheit und Präzession aus, die Christine mit Leichtigkeit und Humor vermittelt. Sie teilt ihre Erfahrungen mit Yoga, Pranayama, Philosophie und Meditation, die geprägt sind von Liebe und Respekt für den Menschen, und für die Prozesse, die wir durchlaufen, wenn wir lernen bei uns anzukommen. Kontinuierliches Studium ist Teil ihres Übungsselbstverständnisses.

Christine Bader leitet Seminare, Retreats und Yoga-fortbildungen im In- und Ausland und gibt Yoga-, Achtsamkeits- und Entspannungstraining im Einzel- und Gruppenunterricht.

Teilnehmendenzahl: 10 – 16

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.

Ihr Nutzen

Bewältigung von Krisen und belastenden Lebenssituationen gelingt durch eine klare Ausrichtung auf die individuelle Work-Life-Balance. Wer souverän mit Krisen und anhaltendem Stress umgeht, schöpft daraus Resilienz. Gerade in herausfordernden Zeiten ist eine gute Selbstfürsorge entscheidend, um die notwendige Widerstandskraft aufzubauen und Belastungen in konstruktive Energie zu wandeln. So entsteht die Fähigkeit, eine sich verändernde Umwelt als persönliche Gelegenheit zu betrachten, mitzuwachsen und Teil einer größeren Entwicklung zu sein.

Äußere Ausrichtung und innere Aufrichtung sind in einem

dynamischen Alltag zentrale Aspekte. Asanas, bewusstes Atmen und Meditation unterstützen dabei, den Fokus auf das Wesentliche zu lenken und eingefahrene Gewohnheiten kritisch zu hinterfragen. Yoga vermittelt das Loslassen von Strukturen, die nicht mehr dienlich sind, und fördert die Stabilisierung von Haltungen, die im privaten wie im beruflichen Umfeld von Nutzen sind.

Die Stärkung der eigenen Ressourcen und eine geschärfte Unterscheidungsfähigkeit tragen dazu bei, berufliche Rollen mit innerer Distanz und größerer Klarheit zu betrachten. Durch das kontinuierliche Üben entsteht Schritt für Schritt mehr Kreativität und Mut, wodurch ein klares Stehen für die eigenen Werte möglich wird. Wandel und Veränderung erscheinen nicht länger als Bedrohung, sondern als konstante Gegebenheiten des Lebens.

Die Praxis von Iyengar Yoga® vermittelt präzise Techniken, die in belastenden Situationen Anwendung finden können. Eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis fördert das psychische Immunsystem. Verantwortungsübernahme, Lösungsorientierung und Akzeptanz wirken stabilisierend und erhöhen die Widerstandskraft gegenüber Stress. Auf diese Weise entwickelt sich die Fähigkeit, konstruktive Lösungen für individuelle Bedürfnisse und zukünftige Herausforderungen zu erarbeiten.

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende aus allen beruflichen Bereichen, die die Inhalte in ihrem Arbeitskontext einsetzen möchten. Besonders geeignet ist es für Beschäftigte in gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Tätigkeiten sowie für Fach- und Führungskräfte.

Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- Steigerung von Vitalität und Energie
- Ausgleich von Aktivität und Entspannung
- Förderung von Achtsamkeit und Präsenz
- Stärkung der Widerstandskraft und des Nervensystems
- Mehr Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und Lebensqualität
- Entwicklung emotionaler und sozialer Kompetenz
- Verbesserung körperlicher, mentaler und emotionaler Flexibilität
- Lösen von Blockaden und Verspannungen
- Persönliches Stressmanagement
- Förderung von Lösungsorientierung, Verantwortungsübernahme und Akzeptanz
- Stärkung des Selbstvertrauens

Teilnahmevoraussetzungen

Da der Unterricht eine erhöhte Anforderung an körperliche Koordination und Kraft und mentale Achtsamkeit voraussetzt, gelten folgende Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Mindestens ein absolviertes Basis Seminar in Iyengar Yoga®
- regelmäßige Teilnahme über mindestens 6 Monate an wöchentlichem Iyengar Yoga® Unterricht in jüngster Vergangenheit bei einer/einem zertifizierten Iyengar Yoga Lehrenden
- Bei massiven körperlichen Problemen und bei Schwangerschaft können Sie an diesem Seminar nicht teilnehmen. Bitte besuchen Sie dann zu Ihrer eigenen Sicherheit ein Basis Seminar.

Übernachtung/Verpflegung

Zwischen Wiesen und Feldern, eingerahmt von alten Bäumen und weit entfernt von großen Straßen steht das Gutshaus Parin am Ende eines beschaulichen Dorfes. Der Weg dorthin führt durch die Unendlichkeit der mecklenburgischen Natur. Ein riesiger Himmel spannt sich in weite Ferne und schafft Raum für Ruhe und Wohlbefinden. Im Gutshaus Parin trifft elegantes Ambiente auf herzlichen, ländlichen Charme. Die Zimmer wurden 2009 baubiologisch gestaltet und sorgen für eine gemütliche, entspannte Atmosphäre. Gleich neben dem historischen Herrenhaus mit seinem einladenden Park und dem naturbelassenen Gutshauteich befindet sich das neu gebaute Zirbenhaus mit zwei Seminarräumen und mehreren Gästezimmern. Allen gemein ist der unbegrenzte Blick in die wunderschöne Landschaft.

Direkt neben dem Gutshaus Parin stehen zwei Zirkuswagen, die eine Sauna mit lichtdurchflutetem Ruheraum und Bad mit Dusche und WC beherbergen. Angrenzend befindet sich ein Naturbadeteich mit einer stolzen Länge von 25 m.

Im urigen Kellergewölbe des Gutshauses mit rustikaler Weinstube und sonnigem Wintergarten bietet die vegetarische und biologische Gutshausküche alles, was der gesundheitsbewusste Genießer begehrt. Sie werden im Haus in Vollpension vegetarisch verpflegt. Die Vollpension umfasst am Anreisetag ein Mittagessen und ein Abendessen, am Abreisetag ein Frühstück und ein Mittagessen und an den übrigen Tagen ein Frühstück, mittags eine Suppe und Salat und ein Abendessen. Die Zuschläge richten sich nach der Zimmerkategorie.

Link zum Haus: <https://www.gutshaus-parin.de/>

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 13.30 Uhr. Davor ist ein gemeinsames Mittagessen um 12.30 Uhr geplant. Das Seminar endet am Freitag mit dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

Anreise mit dem Auto aus Richtung Hamburg

Über die A1 Hamburg/Lübeck. Am Kreuz Lübeck (Nr. 31) wechseln auf A20 in Richtung Rostock. An der Abfahrt Grevesmühlen die Autobahn verlassen. Von dort über die Landstraße in Richtung Boltenhagen fahren. In Rolofshagen rechts nach Parin abbiegen und dem Straßenverlauf folgen. In Parin angekommen, vom Oberdorf ins Unterdorf fahren, wo Sie schon von weitem das Gutshaus erkennen können. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschafts-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.

Sonstiges / Sicherheit

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.