

## Mit Veränderung umgehen – Resilienzförderung durch Iyengar Yoga® 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*

Wer sich Krisen und andauerndem Stress souverän stellen kann, verfügt über Resilienz. In solchen Zeiten ist es wichtig, sich gut um sich selbst zu kümmern und die nötige Widerstandskraft für Herausforderungen aufzubauen, um Belastung in positive Energie zu verwandeln. So lernen wir, eine sich verändernden Umwelt als eine persönliche Chance zu erkennen, die Gelegenheit mitzuwachsen und Teil einer größeren Entwicklung zu sein.

In Zeiten, in denen äußere Ausrichtung und innere Aufrichtung täglich aufs Neue gefragt sind, lernen wir mit Asanas, Atembewusstsein und Meditation den Fokus auf das Wesentliche zu lenken und lieb gewonnene Gewohnheiten zu reflektieren. Yoga lehrt uns loszulassen, was gehen darf, und zu stabilisieren, was unserer Lebens- und beruflichen Situation förderlich ist. Die eigene Stärkung und geschärfte Unterscheidungsfähigkeit ermöglicht uns, im beruflichen Kontext Identifikationen mit der eigenen Rolle zu relativieren. Im Üben erleben wir uns in kleinen Schritten kreativ und mutig, lernen zu uns zu stehen und Wandel und Veränderung als eigentliche Konstante zu erkennen.

Durch die Praxis von Iyengar Yoga® werden Techniken zur Bewältigung von Krisen und belastenden Lebenssituationen mit Fokus auf die individuelle Work-Life Balance vermittelt.

<b>Seminarnummer:</b>	828426
<b>Termin:</b>	08.03. – 13.03.2026
<b>Seminardauer:</b>	So 18.00 Uhr – Fr 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	TUI BLUE Sylt, Rantum
<b>Preis:</b>	1125,- € inkl. Ü/HP im DZ EZ-Zuschlag 212,50 € insgesamt 1.325,- € für Einrichtungen/ Firmen Die Kurtaxe ist im Preis enthalten.
<b>Leitung:</b>	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 – 18

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

**Die Dozentin  
Christine Bader**



Eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis stärkt das psychische Immunsystem. Verantwortungsübernahme, Lösungsorientierung und Akzeptanz tragen dazu bei, unempfindlicher auf Belastung zu reagieren. Es wird die Fähigkeit trainiert, konstruktiv Lösungen für sich, die eigenen Bedürfnisse und die Zukunft zu entwickeln.

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende aus allen beruflichen Sparten, die die Thematik in ihrer beruflichen Tätigkeit umsetzen wollen, Insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen, 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
- **Im Einzelnen:** Steigerung von Vitalität und Energie, Balance von Aktivität und Entspannung, Steigerung von Achtsamkeit und Präsenz, Stärkung der Widerstandskraft für Herausforderungen, Belastung in positive Energie verwandeln, Stärkung des Nervensystems, Stärkung des persönlichen Sicherheitsgefühls, Steigerung von Ausgeglichenheit und Zufriedenheit, Förderung emotionaler und sozialer Kompetenz, Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Flexibilität, Lösen von Blockaden aus mentalen, emotionalen und körperlichen Verspannungen, Persönliches Stressmanagement und Steigerung der Lebensqualität, Förderung von Lösungsorientierung, Verantwortungsübernahme und Akzeptanz, Stärkung des Selbstvertrauens, Einbindung von Spaß



### Übernachtung/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.

### 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

Das Seminar beginnt am Sonntag mit einem gemeinsamen Abendessen um 18.00 Uhr und endet am Freitag nach dem Mittagessen um 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 Reise-Rücktrittsversicherung.