

Yoga, Longevity und Biohacks

Wege zu einem langen und gesunden Leben

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Wie können wir möglichst lang gesund leben? Die moderne Longevity-Forschung beschäftigt sich vor allem mit der Healthspan: den Jahren, in denen wir vital, leistungsfähig und frei von chronischen Erkrankungen bleiben. Neben genetischen Faktoren bestimmen dabei vor allem Lebensstil, Lebensbedingungen und Verhalten den Alterungsprozess. Yoga, Meditation, gesunder Schlaf, Ernährung, Bewegung und soziale Gesundheit gehören zu den effektivsten Hebeln, um biologische Alterung zu verlangsamen.

Wie können Sie dieses Wissen in Ihr Leben integrieren? Sie lernen, aktuelle Forschungsergebnisse der Longevity-Forschung ganz konkret durch einfache Körper- und Bewusstseistechniken in Ihren Berufsalltag zu integrieren, so dass dieses Wissen nicht länger abstrakt bleibt.

Welchen Einfluss haben zum Beispiel Gelenkstoffwechsel, mentale Gesundheit, anti-entzündliche Ernährung darauf, wie Sie möglichst lange gesund leben können? Was bedeutet „Social Health“ in diesem Zusammenhang? Welche einfachen Bio-Hacks gibt es, um Veränderungsprozesse im eigenen Leben und am Arbeitsplatz tatsächlich wirksam und erlebbar zu machen.

Gemeinsam erarbeiten wir klare Strategien, so dass Sie als Individuum entsprechend Ihrer Bedürfnisse mit einem klaren und überschaubaren Handlungsleitfaden nach Hause gehen.

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende, die aktiv dazu beitragen wollen, im Alltag etwas für Ihr Wohlbefinden und ihre Langlebigkeit zu tun, und somit zuhause wie auch am Arbeitsplatz zu einem gesundheitsfördernden Klima in der Gesellschaft beizutragen.

Seminarinhalte

Dieses Seminar bietet praxisnahe Lernmethoden, Übungsstunden und Diskussion, um einen aktiven Transfer des Gelernten zu ermöglichen:

Vermittlung von Erkenntnissen über die Wirksamkeit von Yoga und Meditation in Bezug auf

- Reduktion von Risikofaktoren für Herzkrankungen (hohen Blutdruck, hohes Cholesterin und abdominale Fettleibigkeit).
- Signifikante Verbesserungen in Bezug auf Gleichgewicht, Mobilität und kognitive Funktionen.
- Schmerzmanagement: Yoga als aktive Behandlung von Schmerzen bei Symptomen von Kopfschmerzen, Osteoarthritis, Nackenschmerzen und Rückenschmerzen.
- Vorteile für die psychische Gesundheit: Regelmäßige Yoga-Praxis kann Angstzuständen und depressive Symptome lindern und das Stressmanagement verbessern.
- Yoga und Meditationspraxis für Zuhause
- Ernährungs-Coaching
- Was ist gesunder Schlaf?

Seminarnummer:	828626
Termin:	15.03.2026 – 20.03.2026
Seminardauer:	So, 18.00 Uhr – Fr, 14.00 Uhr
Ort:	Allgäuseminarhaus, Leutkirch im Allgäu
Preis:	845,00 € inkl. Ü/VP im DZ o. DU/WC EZ-Zuschlag 50,00 € insgesamt 1.045,00 € für Firmen/ Einrichtungen
Dozentin:	Kristin Rübesamen

Kristin Rübesamen (Jahrgang 1965) zählt zu den bekanntesten Yogalehrerinnen Deutschlands. Sie unterrichtet seit mehr als 25 Jahren und ist als zertifizierte Jivamukti- Lehrerin bekannt für ihre große Kompetenz und ihr tiefes Wissen. Als Podcasterin ([YogaEasy-Podcasts](#) „Besser leben mit Yoga“), Chefredakteurin von Yogaeasy, Autorin von etlichen Yogabüchern und Mutter zweier erwachsener Töchter steht sie mitten im Leben. Ihre undogmatische Art, ihre unverwechselbare Schlagfertigkeit und große Neugier sind auch in Ihrem Unterricht zu spüren.

Teilnehmendenzahl: 10 - 15

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen in digitaler Form, Versicherungen. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.



die Dozentin
Kristin Rübesamen

Ihr Nutzen

Sie erfahren nicht nur, was die moderne Longevity-Forschung an Erkenntnissen zusammengetragen hat, sondern erleben am eigenen Leib, welche Techniken Sie individuell und ganz handfest umsetzen können.

Sie lernen, diese Erkenntnisse ganz konkret am Arbeitsplatz auch in stressvollen Situationen anzuwenden und somit das Gelernte auch Ihren KollegInnen und der Arbeitswelt allgemein erkennbar zu machen.

Seminarziele

Das Seminar vermittelt theoretisches Wissen und praktische Methoden aus den Bereichen Yoga, Longevity und Biohacks und befähigt die Teilnehmenden, diese Inhalte sowohl für die eigene Gesundheit als auch für die berufliche Tätigkeit nutzbar zu machen. Besonderes Augenmerk liegt auf der Verbindung von körperlicher Praxis, mentalen Strategien und alltagsnahen Biohacks sowie der Reflexion und Weitergabe der Inhalte im beruflichen Umfeld.

Zentrale Ziele sind:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur nachhaltigen Integration in den eigenen Alltag und zur Weitergabe an andere (insbesondere an Mitarbeitende, Patientinnen, Klientinnen oder Schüler*innen).
- Förderung eines ganzheitlichen Verständnisses von Longevity als gesunde Lebensführung, nicht als Unsterblichkeit.
- Stärkung der Fähigkeit, Yogaübungen und Meditations-techniken gezielt als Instrumente für Resilienz, Stressmanagement und Selbstregulation einzusetzen.
- Kennenlernen ausgewählter Biohacks (z. B. Schlafhygiene, Ernährung, Bewegung, Routinen) und Reflexion über deren Nutzen im privaten und beruflichen Kontext.
- Verbesserung von körperlicher, mentaler und emotionaler Beweglichkeit sowie der sozialen Kompetenz in Beruf und Alltag.
- Förderung von Stabilität, Flexibilität, Gelassenheit, Selbstvertrauen und Selbstmanagementkompetenzen.
- Erkennen und Bewältigen belastender Situationen durch praxisnahe Techniken, die im Seminar eingeübt und reflektiert werden.
- Steigerung der Belastbarkeit und Effizienz im Umgang mit sich selbst und anderen durch bewussten Einsatz von Yoga, Meditation und gesundheitsfördernden Routinen.



Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen und endet am Freitag um ca. 13.45 Uhr mit dem Mittagessen

Übernachtung/Verpflegung

Das Allgäuseminarhaus, eine stilvoll renovierte ehemalige Mühle, ist idyllisch in der sanft hügeligen Allgäuer Natur gelegen. Das Haus ist umgeben von einem Grundstück mit Bachlauf; ein wunderschönes Seengebiet ist wandernd zu Fuß gut erreichbar.

Im Preis enthalten ist die Übernachtung im Doppelzimmer. Einzelzimmer sind nur in sehr begrenzter Anzahl auf Anfrage verfügbar. Die Doppelzimmer sind u.a. mit Paravents so gestaltet, dass die Privatsphäre dennoch gewahrt bleibt. Bitte beachten Sie, dass einige Zimmer Durchgangszimmer sind. Duschen und WC stehen in ausreichender Anzahl zur Verfügung. Zimmer mit eigener Dusche und WC sind nicht vorhanden.

Für 1-2 Personen besteht die Möglichkeit in einer „Retreat Hütte“ zu übernachten. Sie liegt in etwa 300m entfernt von dem Seminarhaus auf einer Wiese. Sie verfügt über einen Ofen und wird nicht mit Strom versorgt. Die sanitären Anlagen im Haupthaus stehen zur Nutzung zur Verfügung.

Sie werden im Seminarhaus in Vollpension vegetarisch verpflegt. Gegen einen Aufpreis wird in Absprache mit der Köchin auch gerne Fleisch oder Fisch für Sie zubereitet, wenn die gesamte Gruppe sich darauf einigen kann. Für Extrawünsche wie vegane Verpflegung berechnet das Seminarhaus eine zusätzliche Gebühr pro Tag.

Das Haus verfügt über einen WLAN-Anschluss.

Link zum Haus: www.allgaeuseminarhaus.de

Anreise mit dem Auto

A 96 bis Ausfahrt Kißlegg. Weiter Richtung Isny. Nach drei Kilometern in Weiler Au links abbiegen Richtung Merazhofen. Dann nach einem Kilometer rechts abbiegen nach Uttenhofen. Weiter den Berg runter. Das Seminarhaus ist das erste Haus auf der linken Seite.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Anreise mit der Bahn

Zielbahnhof ist Kißlegg. Von Kißlegg aus fahren Taxis (Tel. 07563/9090664 oder 07563/7272).

Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.

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“. Wenn Sie aus Hessen kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen. 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 Tarifierurlaub in Anspruch nehmen.

Sonstiges / Sicherheit

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.