

## Zwischen Anspannung und Leichtigkeit

### Das Nervensystem verstehen und in Balance bringen mit Vinyasa Yoga

#### Bildungsurlaub/Bildungszeit am Kraftort SAMPURNA Seminarhaus Bärstadt

Zwischen Anspannung und Leichtigkeit fließen täglich zahlreiche Reize durch unser Nervensystem - im Beruf und im Alltag. In dieser dynamischen Umgebung verlieren wir leicht das Gespür für innere Balance und Bedürfnisse. Oft reagieren wir automatisch, statt bewusst wahrzunehmen. Über ein grundlegendes Verständnis des Nervensystems und die Praxis von Vinyasa Yoga möchten wir dem entgegenwirken. Das Seminar legt den Fokus auf Körperwahrnehmung und Regulation.

Nur wer die eigenen Reaktionen versteht, kann Stress erkennen und gezielt ausgleichen. Sie lernen Ihren Körper besser zu spüren und dadurch neue Handlungsmöglichkeiten im Alltag zu entwickeln. Wir fördern Ihre Sensibilität und stärken die Fähigkeit, Signale von Anspannung und Entspannung zu unterscheiden.

Dieses Seminar unterstützt Sie dabei, Ihre Regulations- und Handlungskompetenz gezielt zu stärken und ein tieferes Verständnis für Ihre körperlichen und mentalen Prozesse zu entwickeln.

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext und lassen sich direkt in den Arbeitsalltag übertragen. Alle Teilnehmenden erlernen neue Fähigkeiten der Selbstregulation und Selbsteinschätzung (Körperwahrnehmung, emotionale Kompetenz, Stresskompetenz) für das Berufsleben zu entwickeln.

Wir vertiefen Methoden zur Stabilisierung des Nervensystems, nutzen Übungen zur Konzentration und inneren Zentrierung, um die eigene Widerstandsfähigkeit im Arbeitsalltag nachhaltig zu verbessern.

#### Seminarziele

- Verständnis für das eigene Nervensystem und seine Reaktionsmuster entwickeln
- Wahrnehmen eigener Körpersignale, Ressourcen und Belastungsgrenzen
- Stärkung der Selbstregulations- und Stressbewältigungskompetenz im beruflichen Alltag
- Erkennen von Anspannungszuständen im Beruf und entwickeln ausgleichender Bewegungs- und Atemstrategien
- Stärken von Achtsamkeit und Körperbewusstsein im Arbeitskontext
- Steigern der Fähigkeit zur inneren Balance durch gezielte Aktivierung und Entspannung des Nervensystems

<b>Seminarnummer:</b>	828827
<b>Termin:</b>	12.04.2027 – 16.04.2026
<b>Seminardauer:</b>	Mo 13.00 – Fr 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Schlangenbad-Bärstadt
<b>Preis:</b>	1.055,00 € inkl. Ü/VP 1.255,00 € für Einrichtungen/Firmen
<b>Zuschläge:</b>	EZ Comfort: ohne Zuschlag DZ De Luxe: p.P. ohne Zuschlag EZ De Luxe: 120,00 € EZ-Zuschlag
<b>Leitung:</b>	Marlene Strohmayer

**Marlene Strohmayer** hat Erwachsenenbildung studiert und bringt mehr als zehn Jahre Berufs- und Führungserfahrung im Bereich Personal- und Führungskräfteentwicklung sowie in der Bildungsarbeit mit.

Als ausgebildete systemische Coach begleitet sie Menschen in individuellen Entwicklungs- und Veränderungsprozessen und ist mit einem eigenen Angebot für Coachings, Workshops und Seminare selbstständig tätig.

Zudem verfügt sie über eine fundierte Yoga-Ausbildung (500+ Stunden) mit Schwerpunkt Hatha und Vinyasa Yoga. Ihr Ansatz ist geprägt durch Erfahrungen im traumatherapeutischen Kontext sowie durch die Integration von Elementen aus dem Katonah Yoga.

Durch die Verbindung von fundiertem Fachwissen, körperorientierter Praxis und einem ganzheitlichen Blick gelingt es ihr, Teilnehmende sowohl auf mentaler als auch auf körperlicher Ebene in ihrer Entwicklung zu unterstützen.

Teilnehmendenzahl: 12 - 18

**Leistungen:** Durchführung des Seminars, Übernachtung und Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung.

Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.



**Die Dozentin**  
**Marlene Strohmayer**



## Methoden

- Theoretische Impulse zum Nervensystem mit anschließenden praktischen Übungen
- tägliche Yogapraxis, mit integrierten Atem- und Achtsamkeitselementen
- alltagsbezogene Körperwahrnehmungs- und Regulationsübungen
- fließende Bewegungsabfolgen, Atemtechniken und gezielte Entspannungsphasen
- Gruppengespräche, Austausch und Reflexion
- Übungen allein, zu zweit und in der Gruppe

Die Kombination aus theoretischem Wissen, körperorientierter Praxis und Selbstreflexion unterstützt den individuellen Lern- und Entwicklungsprozess. Wir nutzen die Dynamik der Gruppe, lernen voneinander und stärken die eigenen Fähigkeiten im Umgang mit Anspannung und Stress. So können Sie mit mehr Leichtigkeit und innerer Stabilität nachhaltige Erfahrungen für Ihren beruflichen Alltag gewinnen.

## Teilnahmevoraussetzungen

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende, die neugierig sind, ihr Nervensystem besser zu verstehen und den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen. Vorkenntnisse im Yoga sind von Vorteil, aber nicht erforderlich – das Angebot ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Alle Übungen und Inhalte sind so gestaltet, dass sie im Berufsalltag und im täglichen Leben einfach angewendet werden können.

Ergänzend zum Seminarprogramm können die Teilnehmenden ein individuelles Coaching mit der Dozentin vereinbaren. Die dafür zusätzlich entstehenden Kosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

## Übernachtung/Verpflegung

Die besondere Atmosphäre des SAMPURNA Seminarhauses, am Rande des Taunus und in unmittelbarer Nähe zum Wald ist bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mehr mit sich und seinem Selbst in Kontakt zu treten. Es gibt ausreichend Rückzugsmöglichkeiten, Kräutergarten, Obstwiese und Feng-Shui Innenhof, dazu einen Wellness- und Saunabereich.

Das Seminarhaus Sampurna, die ehemalige alte Grundschule des schönen Ortes Bärstadt, ist umgeben von Quellen, frischer Luft, Wiesen und Wäldern des Taunus. Sampurna ist ein Begriff aus dem Sanskrit und bedeutet absolute Fülle, vollständig, stimmig, klangvoll, zufrieden. Diese Fülle in sich zu entdecken, ist die Intention der Gastgeber.

Sie werden im Haus in Vollpension vegetarisch verpflegt. Sampurna bietet ihnen ein reichhaltiges bio-vegetarisches/veganes Buffet. Wasser, Tee und Kaffee stehen zur freien Verfügung.

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ. Die Zuschläge richten sich nach der Zimmerkategorie. Die Übernachtung beinhaltet einmalig Bettwäsche (bezogen) und Handtücher.

Link zum Haus: [www.sampurna.de](http://www.sampurna.de)

## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 13.00 Uhr mit einem gemeinsamen Mittagessen und endet am Freitag gegen 13.30 Uhr.

## Anreise

Schlangenbad-Bärstadt liegt etwa eine halbe Stunde Autofahrt von Mainz und Wiesbaden entfernt. Mit der Bahn fahren Sie zum Hauptbahnhof Wiesbaden und von dort weiter mit dem Bus. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de).

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

## 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.

