

Innere Klarheit im Flow

Bedürfnisse erkennen und gesunde Grenzen setzen mit Vinyasa Yoga

Bildungsurlaub/Bildungszeit

Im Alltag und Berufsleben begegnen uns täglich Situationen, die unsere innere Balance herausfordern – Anforderungen, Erwartungen und Reize, die uns unbewusst leiten. Dabei verlieren wir oft den Kontakt zu dem, was wir wirklich brauchen, und es fällt uns schwer, klar und selbstbestimmt zu handeln. Innere Klarheit entsteht nicht durch Kontrolle, sondern durch ein bewusstes Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse und ein gesundes Setzen von Grenzen. Über die fließenden Bewegungen des Vinyasa Yoga möchten wir genau diesen inneren Zugang stärken. Nur wer spürt, was der eigene Körper und Geist signalisieren, kann im Alltag klare und stimmige Entscheidungen treffen. Die Fähigkeit, zwischen echten Bedürfnissen und äußerem Druck zu unterscheiden, wird dabei gezielt geschult und gestärkt.

Dieses Seminar unterstützt Sie dabei, Ihre Selbstwahrnehmung und Handlungskompetenz gezielt zu stärken und ein tieferes Verständnis für Ihre persönlichen Grenzen und Bedürfnisse zu entwickeln. Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext und lassen sich direkt in den Arbeitsalltag übertragen. Wir vertiefen Methoden zur inneren Zentrierung und nutzen Übungen aus dem Vinyasa Yoga zur Erdung und Klarheit, um die eigene Handlungs- und Abgrenzungsfähigkeit im Arbeitsalltag dauerhaft zu stärken.

Seminarziele

- Entwickeln eines tieferen Bewusstseins für die eigenen Bedürfnisse und inneren Signale
- Wahrnehmen körperlicher und emotionaler Grenzen im beruflichen und persönlichen Alltag · Stärkung der Fähigkeit, klare und selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen
- Entwickeln gesunder Abgrenzungsstrategien und eines stärkeren Gefühls für die eigenen Grenzen
- Stärken von Achtsamkeit und innerer Klarheit durch die Praxis des Vinyasa Yoga
- Steigern der Handlungskompetenz durch ein bewusstes Wahrnehmen und Ausdrücken eigener Bedürfnisse im Arbeitsalltag

Seminarnummer:	829427
Termin:	11.10.2027 – 15.10.2027
Seminardauer:	Mo 13.00 – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Schlangenbad-Bärstadt
Preis:	1.055,00 € inkl. Ü/VP im EZ 1.255,00 € für Einrichtungen/Firmen
Leitung:	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: 10 - 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 zu Bedürfnissen, Grenzen und innerer Klarheit mit anschließenden praktischen Übungen
- Tägliche Vinyasa Yogapraxis mit integrierten Atem- und Achtsamkeitselementen
- Alltagsbezogene Körperwahrnehmungsübungen zur Stärkung des Gespürs für eigene Bedürfnisse und Grenzen
- Fließende Bewegungsabfolgen, Atemtechniken und gezielte Entspannungsphasen zur inneren Zentrierung
- Geführte Reflexionsübungen zur Wahrnehmung eigener Muster und Handlungsmöglichkeiten
- Gruppengespräche, Austausch und gemeinsame 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.

Die Zuschläge richten sich nach der Zimmerkategorie. Die Übernachtung beinhaltet einmalig Bettwäsche (bezogen) und Handtücher.

Link zum Haus: www.sampurna.de



Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 13.00 Uhr 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.

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 Tarifrurlaub 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.

