

## Mehr Energie für den Berufsalltag durch Yoga, Meditation und die vier Elemente

### Bildungsurlaub

Die Teilnehmenden werden in diesem Seminar verschiedene Methoden aus Yoga und Meditation sowie verschiedene Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen kennenlernen, die dabei helfen, das Denken und den Körper in eine entspannte Haltung zu bringen. Dies kann als Ressource im Berufsalltag hilfreich sein, um den vielfältigen Anforderungen unserer Zeit mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu begegnen.

Bewegung, Meditation und Entspannungs-Einheiten sorgen für einen körperlichen und geistigen Ausgleich und verbessern aktiv die Gesundheit. Die in den Übungseinheiten vermittelten Methoden und Techniken ermöglichen die eigenständige Ausübung von Yoga und Meditation über das Seminar hinaus.

Als Besonderheit werden wir uns in diesem Seminar mit den Qualitäten der vier Elemente Erde, Feuer, Wasser und Luft auseinandersetzen und lernen, diese Qualitäten in unserem Berufsalltag zu nutzen.

Ziel des Seminars ist es, den Teilnehmenden Methoden zu vermitteln, um im eigenen Leben bewusst einen Ruhepol zu finden und diesen in den Berufsalltag integrieren zu können.

#### Seminarinhalte

- Yoga einschließlich Körperübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken
- geführte Reisen in die eigene Imagination und Meditation
- Übungen zur Fokussierung und Zentrierung
- Achtsamkeitsübungen



„Die Entspannungsfähigkeit des Menschen wird das Leistungsprinzip der Zukunft sein.“

(Joe Barkel, Zukunftsforscher)

<b>Seminarnummer:</b>	830824
<b>Termin:</b>	05.08. – 09.08.2024
<b>Seminardauer:</b>	Mo 13.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Kunzehof, Stadland-Seefeld
<b>Preise:</b>	895,00 € inkl. Ü/VP im DZ 1.095,00 € für Einrichtungen / Firmen  EZ-Zuschlag 100,00 € insgesamt
<b>Leitung:</b>	Saraswati Gabriele Pohly
<b>Saraswati Gabriele Pohly</b> (Dipl.Soz.Päd.) ist eine erfahrene Yoga- und Meditationslehrerin und Seminarleiterin. Sie hat nach ihrem Studium verschiedene Therapiemethoden kennen gelernt, die sie selbst anwendet und auch lehrt. Dazu gehören Hypnotherapie, <i>The Journey</i> , Chakra- und Emesthos®-Therapie. In ihren Seminaren verbindet sie Selbsterfahrungs-, Therapie- und Meditationstechniken mit dem Ziel, das persönliche Wachstum und die Resilienz der Teilnehmenden optimal zu fördern. Sie hat die Fähigkeit auch anspruchsvolle Stoffe spielerisch und mit Leichtigkeit zu vermitteln. Sie ist Autorin des Buches „RESILIENZ YOGA – Das Übungsprogramm, um stark im Leben zu stehen“. Mehr über sie ist auf ihrer Webseite <a href="http://www.gabrielepohly.de">www.gabrielepohly.de</a> zu finden.	
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10 – 18
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.

#### Die Dozentin

**Saraswati Gabriele  
Pohly**



### Ihr Nutzen

- Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung und die Flexibilität von Körper und Geist.
- Sie stärken ihre Präsenz, ihre Konzentration, ihre Ausdauer und ihr Selbstvertrauen.
- Sie bauen Anspannungen ab, stärken ihre innere Ruhe und Ausgeglichenheit für eine bessere Belastbarkeit in Beruf und Alltag.
- Sie verbessern ihre Kreativität und ihre Intuition.
- Sie fördern ihr Selbstvertrauen und ihre Entscheidungskraft durch Besinnung auf ihre Stärken, Potenziale und innere Ressourcen
- Sie lernen Yogaübungen, Entspannungs- und Meditationstechniken kennen, die sie in Ihren Berufsalltag integrieren können.
- Die Seminarinhalte sind für den Transfer in konkrete Arbeitssituationen und für Multiplikatoren, die sie im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit weitergeben können, geeignet.

### Teilnahmevoraussetzungen

Das Seminar richtet sich insbesondere an Teilnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Es kann jedoch auch unabhängig davon gebucht werden. Es sollte die Bereitschaft bestehen, sich pro Tag auf ca. drei Stunden körperlicher Übung einzulassen.

Deshalb sind eine allgemein gute Beweglichkeit sowie gesunde Gelenke und eine gesunde Wirbelsäule Grundvoraussetzungen für die Teilnahme an diesem Seminar.

### Übernachtung

Sie sind untergebracht in dem Seminarhotel Kunze-Hof, das in traumhafter Umgebung in der Nähe des Jade-Busen gelegen ist. Zur Entspannung können Sie die hauseigene Sauna nutzen und sich im eleganten Ruheraum oder dem kleinen See erholen.

Sie werden mit vegetarischer Vollpension verpflegt, einen Tag der Woche steht zusätzlich frischer Fisch auf dem Speiseplan. Das Mittagessen besteht aus vollwertigen, frisch-gekochten 3-Gänge-Menüs. Für das Abendessen wird zu Brot und Auflage eine nette kalte oder warme Kleinigkeit gereicht.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen. Der EZ-Zuschlag beträgt 25 € pro Tag.



Kontakt zum Haus:  
Seminarhotel Kunze-Hof  
Deichstraße 16-18  
26937 Stadland-Seefeld  
Tel. 04734 928-0  
[Kunze-Hof@t-online.de](mailto:Kunze-Hof@t-online.de)  
[www.Kunze-Hof.de](http://www.Kunze-Hof.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 nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

### Anreise

**Der Einbecker Sonnenberg** ist mit dem Auto (ca. eine Stunde südlich von Hannover und eine Stunde nördlich von Kassel) und mit der Bahn (der Bahnhof Kreiensen liegt ca. 10 km, vom Haus entfernt) erreichbar. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de).

Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

### Anreise mit dem Zug

- Nach Nordenham, dann mit dem Taxi ca. 20 Minuten
  - Nach Rodenkirchen, dann mit dem Taxi ca. 15 Minuten
- Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de).

### Anreise mit dem Auto

Aus Richtung Oldenburg:

BAB Richtung Varel. In Varel Abfahrt Richtung Nordenham. In Diekmannshausen Richtung Küstenbader. Auf der Bäderstraße nach ca. 10 km, zweite Abfahrt Seefeld.

Aus Richtung Bremen:

Durch den Wesertunnel Richtung Autobahn Wilhelmshaven. Nach ca. 11km kommt der Ort Schwei, dort rechts Richtung Seefeld. Hinter dem Ortsschild Seefeld die erste Straße links. Nach 800 erreichen Sie den Kunze-Hof.

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.

### Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

### Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.