

## Erfolgreich im Beruf durch Yoga, Meditation und Entspannung

### Bildungsurkaub

Jeder Mensch hat eine eigene Zielvorstellung davon, was es heißt erfolgreich zu sein. Durch unser Handeln sorgen wir dafür, dass unser Leben ein Erfolg wird. Unsere Handlungsfähigkeit ist jedoch abhängig von unserer Energie und die Effektivität unserer Handlungen ist abhängig vom Grad an Bewusstheit, mit dem wir die Dinge tun, die uns zum Ziel führen sollen. Yoga gibt Ihnen eine praktische Methode an die Hand, um nachhaltig Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu verbessern. Meditation hilft, wieder in Kontakt mit der eigenen Mitte zu kommen und ermöglicht Ihnen dadurch, das Leben bewusster zu leben und in der Gegenwart zentriert zu sein.

Ziel des Seminars ist es, Methoden zu vermitteln, mit deren Hilfe Sie ihre Bewusstheit im Alltag steigern und einem Energiemangel entgegenwirken können, um so mit den alltäglichen Herausforderungen besser umgehen zu können.

Umgeben von der Einfachheit und landschaftlichen Schönheit erhalten Sie in dieser Woche wichtige Impulse für den gesunden Umgang mit sich selbst. Sie üben leicht umsetzbare Methoden aus dem Yoga, um Ihre Effektivität und Ihre Belastungsfähigkeit, aber auch Ihre Freude im beruflichen und privaten Alltag ganz natürlich zu steigern.

#### Seminarinhalte

- Sie lernen mit Yoga eine Balance zwischen Aktivität und Entspannung zu finden und so Ihr inneres Gleichgewicht zu erhalten
- Sie üben Meditations- und Entspannungstechniken, um mehr Sensibilität, Bewusstheit und innere Klarheit für den Alltag zu entwickeln.
- Sie lernen Methoden kennen, um Ihre Energie in entscheidenden Momenten zu konzentrieren und mehr Selbstvertrauen zu entwickeln.
- Mit Atemübungen lernen Sie den natürlichen Fluss der Lebensenergien zu erspüren, zu regulieren und zu harmonisieren.
- Sie lernen philosophische und psychologische Aspekte aus dem Yoga kennen und deren Anwendungsmöglichkeiten im modernen Alltag.

Dieses Seminar bietet eine praxisnahe Lernmethode mit Übungsstunden, die eine eigenständige Anwendung und Integration des Gelernten in den beruflichen Alltag ermöglichen.

Nicht Leistung oder Wettkampf sind dabei die treibende Kraft, sondern die Ausgewogenheit im Üben und die klare Wahrnehmung und Erfahrung von sich selbst stehen im Vordergrund.

<b>Seminarnummer:</b>	830922
<b>Termin:</b>	25.04. – 29.04.2022
<b>Seminardauer:</b>	Mo. 12.30 Uhr – Fr. ca. 14.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Einbeck
<b>Preis:</b>	655,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 40,00 € insgesamt 755,00 € für Einrichtungen/ Firmen
<b>Leitung:</b>	Subhadra Gabriele Pohly
<b>Subhadra Gabriele Pohly</b> (Dipl.Soz.Päd.)	ist eine erfahrene Yoga- und Meditationslehrerin und Seminarleiterin. Sie hat nach ihrem Studium verschiedene Therapiemethoden kennengelernt, die sie selber anwendet und auch lehrt. Dazu gehören Hypnotherapie, The Journey, 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>	12 - 18
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Übernachtung und Verpflegung, Versicherung. Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.

**Dozentin**

**Gabriele Pohly**



## 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:** Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit in Beruf und Alltag; Förderung von Ausdauer, Selbstvertrauen, und Durchsetzungsvermögen; Förderung der sozialen Kompetenz; Verbesserung der Körper- und Selbstwahrnehmung zur Förderung von Ausdauer, Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen; Lernen sowie Integration von Yogaübungen, Entspannungs- und Meditationstechniken ins Alltagsleben; Steigerung der Belastbarkeit in Beruf und Alltag

## Teilnahmevoraussetzungen

Das Seminar richtet sich 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.

## Übernachtung

Sie übernachten in einer herrlichen Hotelanlage in idyllischer Alleinlage auf einem Südhanggrundstück wohltuend abgeschieden und doch schnell erreichbar. Die liebevoll ausgestatteten 28 Hotel-Appartements bieten Komfort mit Wohlfühl-Garantie und einzigartigem Panorama-Blick. Die Apartments befinden sich jeweils zu zwei Einheiten in 14 Bungalows. Die Zimmer verfügen über eigene Dusche/WC.

EZ-Zuschlag: 10,00 € pro Nacht im EZ mit eigener Dusche/WC.

Verpflegung: Sie erhalten Frühstück, vegetarisches Mittagessen und Abendessen. Sollten Sie ein fleischhaltiges Mittagessen wünschen, so erhalten Sie dies gegen einen Aufpreis. In diesem Fall müssen Sie Ihren Wunsch bis spätestens 7 Tage vor Seminarbeginn dem Haus mitteilen. Die Kosten begleichen Sie bitte vor Ort.

## 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.

<http://www.einbecker-sonnenberg.de>

Einbecker Sonnenberg  
Am Brockenblick 2  
37574 Einbeck  
Telefon 05561 7950, Telefax 05561 795100  
[kontakt@einbecker-sonnenberg.de](mailto:kontakt@einbecker-sonnenberg.de)



## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag mit einem gemeinsamen Mittagessen um 12.30 Uhr und endet am Freitag gegen 14.00 Uhr.

## 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 dieses 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 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.

