

## Erfolgreich im Beruf durch Yoga, Meditation und Entspannung

### Bildungsurlaub/ Bildungszeit

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.



**Dozentin**

**Saraswati Gabriele Pohly**

<b>Seminarnummer:</b>	830926
<b>Termin:</b>	03.10.2026 – 10.10.2026
<b>Seminardauer:</b>	Das Seminar findet von <b>Mo. 09.00 Uhr – Fr. 14.00 Uhr</b> statt.  Die Unterkunft ist von Samstag bis Samstag gebucht.
<b>Ort:</b>	El Cabrito, La Gomera
<b>Preis:</b>	455,00 € für Einzelpersonen 655,00 € für Einrichtungen/Firmen <b>zzgl. Ü/V/P</b> (direkt im Haus zu buchen; Information auf Seite 2)
<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 - 16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars und seminarbegleitende Unterlagen und Versicherung. Nicht im Preis enthalten sind Übernachtung und Verpflegung und die Anreise.

#### 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

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Seminar sind eine ausreichende körperliche Beweglichkeit. 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/Verpflegung

Die Finca El Cabrito liegt auf der kanarischen Insel La Gomera im Atlantischen Ozean. Direkt am Meer befindet sich die Unterkunft in einem von Bergen umgebenen Tal auf dem Gelände einer ehemaligen Bananenplantage. Inmitten der kanarischen Natur können Sie in ihrer freien Zeit wandern oder in der Bucht schwimmen gehen und die Seele baumeln lassen. Das Seminarhaus liegt abgelegen, weshalb das Mobilfunknetz instabil ist. Ein Direktwahltelefon befindet sich auf den Zimmern. W-Lan steht ausschließlich in der Bibliothek zur Verfügung. Sie haben also bei diesem Bildungsurlaub die Möglichkeit die digitale Welt ein wenig zu verlassen, zu entspannen und die paradiesische Inseloase kennenzulernen.

Sie werden in den historischen Arbeiterhäusern der Finca untergebracht sein. Je nach Verfügbarkeit gibt es verschiedene Zimmerkategorien zur Auswahl, teilweise mit geteiltem Bad. Sie werden im Haus in Vollpension inklusive ganztägiger Bereitstellung von Obst und alkoholfreien Getränken verpflegt.

Die Zimmerkosten liegen für die gesamte Woche zwischen 784,00 € (Ü/VP im kleinen 1/2 Doppelzimmer mit geteiltem Bad) und 1.099,00 € (Ü/VP im großen Einzelzimmer mit eigenem Bad). Die Finca gibt Ihnen gerne Auskunft über die aktuellen Verfügbarkeiten.

**Ihr Zimmer inkl. Vollpension buchen Sie selbst über das Formular auf der Website direkt im Seminarhaus, nachdem Sie von uns eine Anmeldebestätigung erhalten haben. Geben Sie in der Anmerkung an, dass Sie an unserem Seminar teilnehmen:** <https://www.elcabrito.es/de/kontakt>

Telefon: +34 922 145005

E-Mail: [buchungen@elcabrito.es](mailto:buchungen@elcabrito.es)

Link zum Haus: <https://www.elcabrito.es/de>

**Alle für die Übernachtung und Verpflegung anfallenden Kosten rechnen Sie bitte direkt mit dem Haus ab.**



## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 09.00 Uhr und endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr. Die Unterkunft buchen Sie verpflichtend von Samstag bis Samstag, sodass sie samstags anreisen und den Sonntag zur freien Verfügung nutzen können.

## Anreise

Der Bildungsurlaub beginnt bereits mit der aufregenden Anreise. Aus Deutschland fliegen Sie zunächst nach Teneriffa Süd. Anschließend machen Sie sich vom Flughafen auf den Weg zum Fährhafen Los Cristianos. Dafür können Sie das Busunternehmen MESA nutzen und direkt zur Fähre gefahren werden. Alternativ können Sie mit dem öffentlichen Bus zum Busbahnhof Los Cristianos fahren und anschließend 15 Min. zu Fuß zum Hafen hinunterlaufen. Eine zwanzigminütige Taxifahrt vom Flughafen zum Fährhafen Los Cristianos würde ca. 30,00 € kosten. Um stressfrei anreisen zu können, sollten zwischen der Landung und der Abfahrt der Fähre ca. 2 Std. Zeit liegen.

Am Fährhafen nehmen Sie eine Fähre nach San Sebastian auf La Gomera. Die Überfahrt dauert je nach Fähre 50 Min. bis 1 Std. Die Fähren fahren nur 2–3-mal täglich, weshalb die Unterkunft Sie bittet, bereits bei der Flugbuchung einzuplanen möglichst die Mittagsfähre nehmen zu können. Die Anreise mit der Abendfähre und die Abreise mit der Frühfähre sind nicht immer möglich.

In San Sebastian werden Sie dann mit einem Motorboot abgeholt und in ca. 15 Min. zur Unterkunft gebracht. Bitte informieren Sie die Unterkunft frühstmöglich über Ihre Flug- und Ankunftszeiten, damit die Planung der Motorbootfahrten gewährleistet werden kann. **Die Kosten für die Bootsfahrten liegen bei 7,00 € pro Person für eine Fahrt zu den regulären Zeiten zwischen 07:00 und 17:30 Uhr.**

Nach dieser längeren Anreise werden Sie mit der Übernachtung in einer unvergleichlichen, ruhigen Inseloase belohnt.



Sollten Ihre Flugzeiten die An- oder Abreise innerhalb eines Tages erschweren, empfiehlt die Finca Ihnen gerne Hotels für eine Zwischenübernachtung.

## 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 / Sonstiges

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

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