

## 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.

<b>Seminarnummer:</b>	830926
<b>Termin:</b>	03.10.2026 – 10.10.2026
<b>Seminardauer:</b>	Das Seminar findet von Sonntag bis Freitag statt.  Die Unterkunft ist von Samstag bis Samstag gebucht.
<b>Ort:</b>	Hotel Airone, Arzachena, Sardinien
<b>Preis:</b>	1.295,00 € inkl. Ü/HP im DZ 1.495,00 € für Firmen  EZ-Zuschlag: 315,00 €
<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.

**Dozentin**  
**Saraswati Gabriele Pohly**



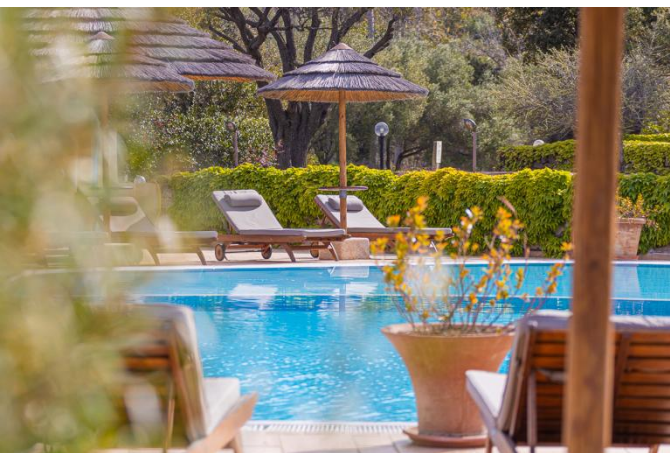
## Seminarziele

- 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

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

Eingebettet zwischen dem Grün des großen umgebenden Parks und mit Blick auf den Golf von Cannigione, befindet sich das Hotel Airone in der Nähe von Baja Sardinia. Seit dreißig Jahren ist die Natur dort der größte Luxus: Ruhe, unvergessliche Ausblicke und weiße Sandstrände nur wenige Schritte entfernt.

Als kleines und charmantes Dorf gestaltet, setzt sich das Hotel aus einem zentralen Kern sowie anderen Gebäuden zusammen, die als Nebengebäude konzipiert sind und zum zentralen Platz, dem großen Pool oder dem Park hin ausgerichtet sind. In der gesamten Anlage erleben Sie Ruhe, Erholung und atemberaubende Sonnenuntergänge.

Die gebuchten Zimmer liegen im Erdgeschoss oder im ersten Stock und verfügen über Fenster mit Blick auf den großen Garten oder die zentrale Piazzetta des Hotels.

Sie werden in Halbpension (Frühstück und Abendessen) verpflegt. In wunderschöner Kulisse zollt die Küche, die hauptsächlich von der mediterranen Tradition inspiriert ist, dem reichen kulinarischen Erbe der Insel Tribut, indem sie geschickt Elemente der Tradition und Innovation ausbalanciert.



## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag um 09.00 Uhr und endet am Freitag. Die Unterkunft ist von Samstag bis Samstag gebucht, sodass sie samstags an- und abreisen können.

## Anreise

**Mit dem Flugzeug:** Sie fliegen bis nach Olbia. CO2-Klimakompensation: Wir übernehmen zu **100% den atmosfair-Beitrag** für Ihre Anreise.

Zur Weiterreise ab dem Flughafen Olbia (Entfernung ca. 30 km) können Sie ein Taxi, einen Mietwagen oder den Bus nehmen.

**Mit dem Auto:** Vom Hafen und Flughafen Olbia folgen Sie den Schildern zur Costa Smeralda. Nehmen Sie dann die Straße zum Dorf San Pantaleo. Nach San Pantaleo folgen Sie den Schildern nach Baja Sardinia. Sobald Sie den Golf von Cannigione sehen, sind Sie angekommen; das Hotel befindet sich auf der linken Seite der Straße.

**Bitte bedenken Sie, dass Sie beim Check-In Ihren Ausweis und Ihre Kreditkarte bereithalten.**

## 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.