

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

Bildungsurlaub / Bildungszeit auf Sizilien

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)

Seminarnummer:	831025
Termin:	21.09. – 27.09.2025
Seminardauer:	So 19.00 Uhr – Fr 19.00 Uhr Sa Abreisetag
Ort:	Cefalù, Sizilien
Preise:	1.165,00 € inkl. Ü/HP im DZ 1.365,00 € für Einrichtungen / Firmen Zuschläge auf Anfrage
Leitung:	Saraswati Gabriele Pohly
Saraswati Gabriele Pohly (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-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 www.gabrielepohly.de zu finden.	
Teilnehmendenzahl:	10 – 16
Leistungen:	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/Verpflegung

Sie wohnen im familiengeführten 4-Sterne-Hotel Kalura an der Nordostküste Siziliens. Sie übernachten im DZ oder EZ mit Dusche/WC und werden mit Halbpension verpflegt. Das Ortszentrum des Hafenstädtchens Cefalù befindet sich 1,5 km vom Hotel entfernt und ist zu Fuß oder mit dem Bus zu erreichen, der direkt vor dem Hotel hält. Die Hotelanlage verfügt über mehrere Kursräume und Equipment, direkten Zugang zum Privatstrand mit Badeplattform sowie einen großen Swimmingpool. Frühstück und Abendessen genießen Sie auf der Panoramaterrasse mit Blick aufs Meer. Link zum Hotel: www.hotelkalura.com

Die Buchung des Seminars ist ausschließlich in Kombination mit Übernachtung und Verpflegung möglich.

Anreise

Zielflughafen ist Palermo Punta Raisi (PMO). Die Transferzeit vom Flughafen zum Hotel beträgt ca. 75 Minuten. Ein Transfer kann über das Hotel organisiert werden, ist jedoch nicht im Seminarpreis inbegriffen. Die Autobahn A 20 ist in ca. 10 Fahrminuten erreichbar, falls Sie mit dem Leihwagen kommen. Vor dem Hotel stehen ausreichend kostenlose Parkplätze zur Verfügung.



Seminarzeiten

Am Sonntag ist ein gemeinsames Abendessen um 19.00 Uhr geplant. Das eigentliche Seminar beginnt am Montag um 9.45 Uhr und endet am Freitag gegen 19.00 Uhr. Zum Abschluss ist ein gemeinsames Abendessen geplant. Im Preis inbegriffen ist das Frühstück am Abreisetag.

Bildungsurlaub / Bildungszeit

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.