

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

Bildungsurlaub / Bildungszeit

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:	831027
Termin:	11.07.2027 – 16.07.2027
Seminardauer:	So 19.00 Uhr – Fr 13.30
Ort:	Bernried, Starnberger See
Preise:	970,00 € (Ü/VP) im DZ 1.170,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 125,00 € Inklusive Kurtaxe
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 digitale Unterlagen, Kurtaxe, 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

Das Seminar findet im Bildungshaus St. Martin Bernried (www.bildungshaus-bernried.de) statt. Das Bildungshaus ist dem Kloster der Missions-Benediktinerinnen von Tutzing angegliedert und liegt idyllisch direkt am Starberger See und am Bernrieder Park. Sie sind im Doppelzimmer oder Einzelzimmer mit Dusche/WC untergebracht. Sie werden im Kloster versorgt. Im Preis enthalten sind Kaffee, Tee als Pausengetränke (nicht aber Wasser o. ä.).



Wenn Sie einen Zimmerwunsch haben (z.B. Zimmer mit See-blick), nehmen Sie dazu bitte ab acht Wochen vor Seminarbeginn Kontakt auf mit dem Bildungshaus (Tel. 08158 255-0, zentrale@bildungshaus-bernried.de). Dort erfahren Sie auch den Mehrpreis, den Sie bitte direkt vor Ort zahlen. Wir können leider keine bestimmten Zimmer für Sie reservieren.

Link zum Haus: <http://www.bildungshaus-bernried.de/>



Anreise

Bernried liegt ca. 50 km südlich von München und ist gut per PKW und Bahn erreichbar. Von Köln kalkulieren Sie mit der Bahn ca. sechs Stunden bis Bernried (über München-Pasing). Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de. Der Bahnhof liegt ca. 10 Minuten zu Fuß vom Kloster entfernt.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschafts-Service

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag mit einem gemeinsamen Abendessen und endet am Freitag gegen 13.30 Uhr mit einem gemeinsamen Mittagessen.

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.