

# Entspannung und Stresslösung durch Yoga Ein anderer Umgang mit beruflichen Belastungen

# Grundlagen des Yoga

# Bildungsurlaub / Bildungszeit

Yoga antwortet auf Stress, Abgespanntheit oder auf psychischen Schmerz mit sofortiger Wirkung: Es verbindet Ihren Körper mit Ihrem Geist und bringt Sie zurück ins Gleichgewicht zwischen Innen und Außen. Diese 2400 Jahre alte Disziplin lässt Sie mehr Glück und emotionale Stabilität im Alltag erfahren, unabhängig von Alter oder körperlicher Beschaffenheit. Im Rahmen des Bildungsurlaubs werden drei wesentliche Elemente der Entspannung angeleitet:

- 1. Asana/ Übung Leichtigkeit und Stabilität in der Bewegung oder Haltung im Einklang mit der Präzision äußerer Form
- 2. Bewusstsein das eigene Empfinden für die individuelle Dauer der Übung, die Ausrichtung auf den Atem und das innere Zentrum als psychosomatische Zentralstelle für inneren Frieden, Blockadenauflösung und Zellerneuerung
- 3. Nicht-Bewegung Heilung, die aus dem Innehalten in der Übung, durch Muskelentspannung/-dehnung, und durch einen in sich ruhenden Geist in Gleichmut entsteht.

In diesem Seminar können Sie sich selbst erfahren, indem Sie sensibler werden für Ihre Befindlichkeit, Ihre Gefühle, Ihren Körper, Ihr Umfeld. Aus diesem Bewusstsein lassen sich Grenzen setzen und achten. Sie lernen, physisch in sich anzukommen und aus dem Schutz Ihres inneren Zuhause im Hier und Jetzt dem Leben zu begegnen, ganz egal, was sich im jeweiligen Moment ereignet.

Um Ihren (Berufs-)Alltag gelassener zu gestalten, kann Sie der Schatz der Yoga-Asanas, der Atemübungen und der Meditation unterstützen. Gegenwärtigkeit führt zu erhöhter Präsenz und Ruhe, gleichzeitig zu Zentrierung und Selbstwirksamkeit: die Sofortmaßnahme für Stresslösung, in Langzeitanwendung eine grundlegende Stressprophylaxe und ein Garant für echte Vitalität, Zufriedenheit und Lebendigkeit.

# Seminarinhalte

Grundlagen und Ziele des Yoga in Hinblick auf physische und psychische Salutogenese, Bedeutung von Yoga für Alltagsleben und Beruf: Atmung (Pranayama), Achtsamkeit und Entspannung für Stressreduktion, Burnoutprävention und Resilienz. Grundbausteine für erfolgreiche Stressbewältigung, praktikable Handlungsalternativen, Technik und Praxis des "sich-Spürens" in Bezug auf Selbstvertrauen und Selbstregulation. Konzentrationsförderung, Atemtechniken, Arbeit mit Prana (Lebensenergie), Work-Life-Balance, Einfluss der Stimme für Entspannung und seelische Gesundheit.

Es findet in jedem Unterrichtsblock Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte mit konkreten Anwendungsmöglichkeiten für den jeweiligen beruflichen Kontext statt. Seminarnummer: 831225

**Termin:** 21.07.2025 – 25.07.2025

Seminardauer: Montag 13.30 Uhr –

Freitag 13.45 Uhr

Ort: Gutshaus Parin, Ostsee

**Preis:** 995,00 € inkl. Ü/HP im DZ

"Wasser"

1.195,00 € für Einrichtungen /

Firmen

Dozentin: Huberta von Gneisenau

Huberta von Gneisenau, erfahrene Yoga-Meditationslehrerin, sowie interkulturelle Seminarleiterin, die nach dem Studium der Medizinethnologie und Psychologie mit Schamanen gearbeitet hat, schöpft aus einem profunden wie Erfahrungsschatz schamanische Energiearbeit, Klangschalentherapie, Chakratherapie, Fokussing, Karunatherapie. lehrt Vinyasa Sie Meridianbasiertes Yoga, Prana-Yoga, Iyengar, Luna-Yoga und traditionelles Yoga, unterstützt von Energie- und Atemarbeit. Für die Anleitung von Achtsamkeit durch Meditation stützt sie sich auf Jahrtausende bewährte Praktiken wie ZaZen und Theravada auf Basis von Ausbildung und eigener Erfahrung. Ihre Seminare basieren auf Selbsterfahrung, Kohärenz und Motivation mit dem Ziel, Beruf und Alltag mit Vitalität und einer inneren Haltung von Gelassenheit und Freude zu gestalten.

Minimale Teilnehmendenzahl: 10 Maximale Teilnehmendenzahl: 16

**Leistungen:** Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.

Die Dozentin

Huberta von Gneisenau



#### Seminarziele

- In Beruf und Alltag anstehende Prozesse effizient steuern, schwierige Situationen durch Gelassenheit und Ruhe meistern, erhöhte Belastbarkeit und Resistenz gegenüber Stress im Berufsleben, verstärkte Motivation und Souveränität im eigenen Einflussbereich, optimale Nutzung der eigenen Potenziale und Fähigkeiten
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- Die Seminarinhalte geben Impulse zur eigenverantwortlichen Weitergabe an Multiplikatoren im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit (insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position)

#### Ihr Nutzen

- Flexibilität: Verbesserung Ihrer k\u00f6rperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit in Alltag und Beruf.
- Balance Ihrer inneren Ressourcen: F\u00f6rderung von Konzentration, Ausgeglichenheit, Ausdauer und Selbstvertrauen
- Selbstregulation: Vertiefung Ihrer Selbstwahrnehmung und Training Ihres Bewusstseins im Hinblick auf innere Prozesse und deren Regulationsmöglichkeiten.
- Gegenwärtigkeit: Schulung Ihrer Achtsamkeit und sozialer Kompetenz und konkrete Umsetzung in Beruf und Alltag
- Selbstwirksamkeit in einer gestärkten inneren wie äußeren Haltung
- Stresskompetenz: Kennenlernen von Modellen der Stressreduktion und Stressprophylaxe in Theorie und Praxis
- Konzentration: Erweiterung Ihrer mentalen und physischen Lern- und Konzentrationsfähigkeit

#### Teilnahmevoraussetzungen

Das Seminar ist insbesondere auf Anfänger/Innen ohne besondere gesundheitliche Einschränkungen ausgerichtet, mit Fokus auf die Grundlagen des Yoga, doch auch geeignet für Solche, die ihr Wissen wieder auffrischen wollen, und für Menschen, die Burnout-gefährdet sind, oder nach effizienten Möglichkeiten einer Work-Life-Balance suchen.

# Übernachtung/Verpflegung

Zwischen Wiesen und Feldern, eingerahmt von alten Bäumen und weit entfernt von großen Straßen steht das Gutshaus Parin am Ende eines beschaulichen Dorfes. Der Weg dorthin führt durch die Unendlichkeit der mecklenburgischen Natur. Ein riesiger Himmel spannt sich in weite Ferne und schafft Raum für Ruhe und Wohlbefinden. Im Gutshaus Parin trifft elegantes Ambiente auf herzlichen, ländlichen Charme. Die Zimmer wurden 2009 baubiologisch gestaltet und sorgen für eine gemütliche, entspannte Atmosphäre. Gleich neben dem historischen Herrenhaus mit seinem einladenden Park und dem naturbelassenen Gutshausteich befindet sich das neu gebaute Zirbenhaus mit zwei Seminarräumen und mehreren Gästezimmern. Allen gemein ist der unbegrenzte Blick in die wunderschöne Landschaft.

Direkt neben dem Gutshaus Parin stehen zwei Zirkuswagen, die eine Sauna mit lichtdurchflutetem Ruheraum und Bad mit Dusche und WC beherbergen. Angrenzend befindet sich ein Naturbadeteich mit einer stolzen Länge von 25 m.

Im urigen Kellergewölbe des Gutshauses mit rustikaler Weinstube und sonnigem Wintergarten bietet die vegetarische und biologische Gutshausküche alles, was der gesundheitsbewusste Genießer begehrt. Sie werden im Haus in Halbpension vegetarisch verpflegt.

Die Halbpension umfasst am Anreisetag ein Mittagessen und ein Abendessen, am Abreisetag ein Frühstück und ein Mittagessen und an den übrigen Tagen ein Frühstück und ein Abendessen. Die Zuschläge richten sich nach der Zimmerkategorie.

#### Zimmerkategorien

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ "Wasser". Für die weiteren Zimmerkategorien fallen folgende Ab- bzw. Zuschläge an:

Einzelzimmer "Erde" mit Etagendusche: - 92,00 € insgesamt

Einzelzimmer "Wasser": 108,00 € insgesamt Einzelzimmer "Himmel": 148,00 € insgesamt Einzelzimmer "Sonne": 188,00 € insgesamt

Doppelzimmer "Himmel": 48,00 € insgesamt pro Person Doppelzimmer "Sonne": 76,00 € insgesamt pro Person

Alle Zimmer außer Einzelzimmer "Erde" sind mit eigenem Bad

ausgestattet.

#### Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 13.30 Uhr. Davor ist ein gemeinsames Mittagessen geplant. Es endet am Freitag mit dem Mittagessen um 13.45 Uhr.

#### **Anreise**

## mit dem Auto aus Richtung Hamburg

Über die A1 Hamburg/Lübeck. Am Kreuz Lübeck (Nr. 31) wechseln auf A20 in Richtung Rostock. An der Abfahrt Grevesmühlen die Autobahn verlassen. Von dort über die Landstraße in Richtung Boltenhagen fahren. In Rolofshagen rechts nach Parin abbiegen und dem Straßenverlauf folgen. In Parin angekommen, vom Oberdorf ins Unterdorf fahren, wo Sie schon von weitem das Gutshaus erkennen können.

## mit dem Auto aus Richtung Berlin

Über die A24 Berlin/Hamburg. Am Dreieck Schwerin (Nr. 13) auf die A14 wechseln und bis zum Kreuz Wismar (Nr.9) fahren. Dort auf die A20 in Richtung Lübeck wechseln. An der Abfahrt Grevesmühlen die Autobahn verlassen. Dann weiter wie oben beschrieben.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

# mit der Bahn

Bitte informieren Sie sich über das Portal der Deutschen Bahn. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter <a href="https://www.bahn.de">www.bahn.de</a> oder auch über: <a href="https://www.wirsindanderswo.de/anreise/bahnsparangebote/">www.wirsindanderswo.de/anreise/bahnsparangebote/</a>

## Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungs-fähig. Bitte beachten Sie dazu unsere "Mitteilung für den Arbeitgeber". Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die "Mitteilung für den Arbeitgeber" ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit 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. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

# Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.