

Mehr Kraft und Ausgeglichenheit mit Yoga, Meditation und den Chakren

Bildungsurlaub/Bildungszeit

Dieses Seminar bietet eine integrierte Einführung in die Verbindung von Yoga, Meditation und der Chakrenlehre als Modell für innere Ressourcen und berufliche Balance. Die Teilnehmenden lernen, wie energetische, emotionale und mentale Aspekte zusammenwirken und wie sie durch achtsame Praxis ihre Resilienz, Präsenz und Wirksamkeit im Berufsalltag stärken können. Das Seminar vermittelt eine klare Struktur, um die sieben Ebenen der persönlichen Energie zu verstehen und als Entwicklungsweg zu nutzen.

In diesem Seminar werden die Chakren als systemischer Bezugsrahmen vorgestellt, der hilft zu verstehen, wie Stabilität, Kreativität, Selbstvertrauen, Herzensintelligenz, Ausdruckskraft, Klarheit und Sinnorientierung miteinander verbunden sind. Die Chakrenlehre dient als übersichtliches Modell zur Förderung innerer Balance, gesunder Selbstregulation und bewusster beruflicher Ausrichtung.

Ein Schwerpunkt des Seminars liegt auf der Frage, wie innere Erdung und das Gefühl, sicher und belastbar zu sein, gezielt gestärkt werden können. Die Teilnehmenden erfahren, wie körperorientierte Yogapraxis und einfache meditative Verfahren dabei unterstützen, Stress zu regulieren, den eigenen Standpunkt zu festigen und mit beiden Beinen stabil im Berufsleben zu stehen.

Ein weiterer Aspekt widmet sich dem Zugang zu schöpferischer Energie, Freude und Inspiration. Vermittelt wird, wie der kreative Fluss im beruflichen Alltag aktiviert werden kann, wie emotionale Flexibilität entsteht und wie sich Motivation und Gestaltungskraft wieder neu entfalten, wenn Körper und Geist in Einklang gebracht werden.

Im Mittelpunkt steht zudem die Entwicklung eines kraftvollen inneren Zentrums, aus dem heraus Entscheidungen klarer getroffen und berufliche Wege entschlossen gegangen werden können. Das Seminar zeigt, wie Selbstvertrauen, Willenskraft und gesunde Abgrenzung entstehen und wie man die eigene Energie so bündelt, dass sie zielgerichtet und konstruktiv wirksam wird.

Ein weiterer Baustein befasst sich mit der Fähigkeit, Werte lebendig zu halten, Beziehungen achtsam zu gestalten und ein Arbeitsfeld zu fördern, in dem Wachstum gemeinsam möglich ist. Die Teilnehmenden reflektieren, wie eine offene, herzverbundene Haltung zu besserem Miteinander, klaren Prioritäten und mehr Leichtigkeit im Umgang mit Kolleginnen und Kollegen führt.

Das Seminar integriert Übungen zur Stärkung des persönlichen Ausdrucks und der Kommunikationsfähigkeit. Im Mittelpunkt steht, wie man sich klar zeigt, wie Botschaften resonant vermittelt werden und wie es gelingt, im beruflichen Umfeld gehört zu werden – ohne Anstrengung, sondern mit stimmiger Präsenz.

Ein weiterer Fokus liegt auf der Schulung von Klarheit, Intuition und geistiger Ausrichtung. Die Teilnehmenden lernen, wie sich ein innerer Kompass entwickeln lässt, der hilft, komplexe berufliche Situationen zu durchdringen, strategisch zu denken und mit wachem Blick durch das eigene Arbeitsfeld zu navigieren.

Abschließend wird thematisiert, wie Arbeit wieder im Einklang mit den eigenen Werten und dem persönlichen Lebenssinn stehen kann. Diskutiert wird, wie berufliches Handeln über reine Funktionalität hinausgeht, wie Integrität entsteht und wie die Anbindung an das, was wirklich zählt, Kraft, Gelassenheit und Orientierung schenkt.

Seminarnummer:	831626
Termin:	07.12. – 11.12.2026
Seminardauer:	Mo 12.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Schlangenbad-Bärstadt
Preis:	1.095,00 € inkl. Ü/VP im EZ 1.295,00 € für Einrichtungen/Firmen
Leitung:	Saraswati Gabriele Pohly
<p>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 selber 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.</p>	
Teilnehmendenzahl: 10 - 18	
<p>Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung und Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung.</p>	
Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.	



Die Dozentin
Saraswati Gabriele Pohly

Seminarziele

- Förderung von Resilienz und innerer Stabilität
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Kommunikationskompetenz
- Aktivierung kreativer und lösungsorientierter Potenziale
- Stärkung der persönlichen Führungs- und Entscheidungskraft
- Entwicklung einer ausgeglichenen, wertorientierten und sinnverbundenen Arbeitsweise

Teilnahmevoraussetzungen

Das Seminar richtet sich 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 Seminarhaus Sampurna, die ehemalige alte Grundschule des schönen Ortes Bärstadt, ist umgeben von Quellen, frischer Luft, Wiesen und Wäldern des Taunus. Sampurna ist ein Begriff aus dem Sanskrit und bedeutet absolute Fülle, vollständig, stimmig, klangvoll, zufrieden. Diese Fülle in sich zu entdecken, ist die Intention der Gastgeber.

Sie werden im Haus in Vollpension vegetarisch verpflegt. Wasser, Tee und Kaffee stehen zur freien Verfügung. Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ. Die Zuschläge richten sich nach der Zimmerkategorie. Die Übernachtung beinhaltet einmalig Bettwäsche (bezogen) und Handtücher.

Link zum Haus: www.sampurna.de



Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag mit dem Mittagessen um 12.30 Uhr und endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

Anreise

Schlangenbad-Bärstadt liegt etwa eine halbe Stunde Autofahrt von Mainz und Wiesbaden entfernt. Mit der Bahn fahren Sie zum Hauptbahnhof Wiesbaden und von dort weiter mit dem Bus. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.



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

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Sonstiges

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