

Für den Berufsalltag auftanken mit Entspannung, Yoga und Meditation

Bildungsurlaub/Bildungszeit

Sie 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 Entspannungseinheiten 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. Die Teilnehmenden bekommen damit Methoden an die Hand, um im eigenen Leben bewusst einen Ruhepol zu finden und diesen in den Berufsalltag zu integrieren.

Seminarinhalte

- Yoga einschließlich Körperübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken
- geführte Reisen in die eigene Imagination und Meditation
- Übungen zur Fokussierung und Zentrierung
- Achtsamkeitsübungen

Ihr Nutzen

- Sie trainieren Ihre Körperwahrnehmung und die Flexibilität von Körper und Geist.
- Sie verbessern Ihre Entspannungsfähigkeit und bauen Überspannung ab. Sie stärken Ihre innere Ruhe und Ausgeglichenheit.
- Sie steigern Ihre Präsenz und trainieren Ihre Konzentrationsfähigkeit und Ihre Intuition.
- Sie stärken 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.
- Sie stärken Ihre geistige Klarheit für eine bessere Belastbarkeit in Beruf und Alltag.
- Die Seminarinhalte sind für den Transfer in konkrete Arbeitssituationen und für Multiplikatoren, die sie im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit weitergeben können, geeignet.

Seminarnummer:	831826
Termin:	02.05. – 09.05.2026
Seminardauer:	Sa 18.00 Uhr – Fr 18.00 Uhr Sa. 17.05.2025 Abreise
Ort:	Mallorca, Cala Mondragó
Preis:	1.015,00 € inkl. Ü/HP im DZ 1.215,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag 455,00 € insg.
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 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.	
Teilnehmendenzahl:	10 – 16
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.	



Die Dozentin
Saraswati Gabriele Pohly



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

Die Gruppe ist im Hotel in Cala Mondrago untergebracht ([www. www.playamondrago.com](http://www.playamondrago.com)). Der kleine Ort liegt an der Ostküste Mallorcas, ca. 50 Kilometer östlich der Hauptstadt Palma de Mallorca. Meer und Strand sind in wenigen Minuten gut zu Fuß zu erreichen. Das Seminarhaus ist sehr individuell und mit viel Liebe zum Detail gestaltet und renoviert. Alle Zimmer haben Balkon oder Terrasse und verfügen über eigene Dusche/WC. Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ. Sie werden im Haus in Halbpension mit Frühstück und Abendessen verpflegt. Sie werden im Haus in Halbpension mit Frühstück und Abendessen verpflegt.

Seminarzeiten

Der Samstag dient lediglich der An- und Abreise. Am Anreise-tag ist gegen 19.00 Uhr ein gemeinsames Abendessen geplant. Das eigentliche Seminar beginnt am Sonntag um 9.00 Uhr und endet am Freitag mit einem gemeinsamen Abschluss-abend. Im Preis inbegriffen ist ein Frühstück am Abreisetag

Anreise

Mit dem Auto:

Die Fahrt vom Flughafen dauert ca. 50–60 Minuten (rund 55 km). Folgen Sie der Ma-19 in Richtung Santanyí. Bei Santanyí folgen Sie den Schildern Richtung Parque Natural de Mondragó bzw. Cala Mondragó. Das Hotel befindet sich direkt am Rand des Naturparks, in einer ruhigen Bucht gelegen.

Mit dem Taxi:

Taxis sind direkt am Flughafen verfügbar. Die Fahrt kostet ca. €70–€90 (je nach Tageszeit und Gepäck).

Mit dem Bus (öffentlich):

Nehmen Sie die Linie A51 Richtung Campos/Santanyí und steigen Sie dort in einen Regionalbus nach Cala Mondragó um. Bitte beachten Sie: Die Busverbindung ist saisonabhängig und begrenzt – wir empfehlen, vorab die Fahrzeiten zu prüfen.

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.



Sonstiges

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

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

