

## Die Kraft der Mitte stärken mit Hatha Yoga und Qi Gong für mehr Ausgeglichenheit von Körper und Geist im Berufsalltag **Bildungsurlaub / Bildungszeit**

In diesem Seminar lernen Sie Techniken des Hatha Yoga und des Qi Gong kennen, die Ihnen - bei kontinuierlicher Übungspraxis - helfen können, eine innere Ausgeglichenheit, eine bessere Konzentrations- und Leistungsfähigkeit bzw. Belastbarkeit sowie ein allgemeines Wohlfühl zu erlangen.

Das durch unsere moderne Lebensart bewirkte Ungleichgewicht - mit Überbetonung von Aktivität und Außenorientierung bei fast vollständigem Fehlen von Ruhe und Besinnung - verursacht Stress mit all seinen bekannten Folgen für unser inneres Gleichgewicht und letztendlich auch für unsere Gesundheit: Unausgeglichenheit, Erschöpfung, Leistungsminderung, sowie psychische und psychosomatische Störungen und schließlich auch Erkrankungen können die Folge sein. Harmonie und Wohlbefinden kann sich erst dann einstellen, wenn wir unser Leben äußerlich und innerlich wieder ins Gleichgewicht bringen. An diesem Punkt setzt die vermittelte Praxis an.

Die Körper- und Atemübungen des Hatha Yoga wie auch des Qi Gong sind Bewegungskünste mit Ursprung im alten Indien bzw. dem alten China. Beides sind Methoden, um sich selbst und sein Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen und in Einklang mit der eigenen inneren Natur zu kommen. Es sind aber auch grundlegende Praktiken zur Erhaltung und Verbesserung von Vitalität und Gesundheit.

Bei allen Übungsformen des Hatha Yoga wie auch des Qi Gong wird die Wechselwirkung zwischen Bewegung, Atmung und geistiger Vorstellung sich bewusst gemacht. Die Übungspraxis bewirkt durch ihre langsamen, harmonischen Bewegungen, das bewusste Ein- und Ausatmen sowie Anspannen und Entspannen ein harmonisches Zusammenspiel von Yin und Yang auf körperlicher und geistiger Ebene: In absichtslosem Tun entspannen wir unsere Muskulatur, beruhigen unseren Geist und stellen das wohltuende Gleichgewicht von Yin und Yang in uns wieder her.

Die Hatha Yoga-Asanas wie auch alle Qigong Übungen nehmen Einfluss auf den Energiefluss im Körper, indem sie die Aktivität der Lebensenergie harmonisieren bzw. gezielt lenken und leiten. Wenn diese wieder ungehindert durch unseren Körper fließt, kann das spürbar werden als Strömen und Wärme als Zeichen vermehrter Lebendigkeit. Weitere Anzeichen wiederkehrender Vitalität sind größere Belastbarkeit, bessere Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, eine innere Ausgeglichenheit und ein allgemeines Wohlfühl.

Die in den Übungseinheiten vermittelten Methoden und Techniken ermöglichen die eigenständige Ausübung der vermittelten Basis-Techniken über das Seminar hinaus.

<b>Seminarnummer:</b>	831926
<b>Termin:</b>	12.04. – 17.04.2026
<b>Seminardauer:</b>	Sonntag 18 Uhr (Beginn mit dem Abendessen ca. 18 Uhr) – Fr 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	List, Sylt
<b>Preise:</b>	875,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 105,- € insgesamt  1.075,00 € Preis für Einrichtungen/Firmen
<b>Leitung:</b>	Saraswati Gabriele Pohly
<b>Saraswati Gabriele Pohly</b> (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 <a href="http://www.gabrielepohly.de">www.gabrielepohly.de</a> zu finden.	
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10 – 16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.

### Die Dozentin

**Saraswati Gabriele Pohly**





### Seminarinhalte

- Theorie und Praxis von Hatha Yoga mit Körperübungen und Atemübungen
- Theorie und Praxis von Qi Gong (Bewegung, Aufmerksamkeit, Haltung und Atmung) für den Fluss unserer Lebensenergie „Prana“ bzw. „Qi“
- Übungen zur Fokussierung und Zentrierung sowie Achtsamkeitsübungen
- Meditative Entspannungsübungen (geführte Reisen in die eigene Imagination) und Meditation
- Lockerungsübungen, Klopfübungen, Übungen mit Atmung und Vorstellungskraft
- Vermittlung theoretischer Ansätze zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz

### 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 Yoga- und Qi Gong-Übungen, Entspannungs- und Meditationstechniken kennen, die Sie in Ihren Berufsalltag integrieren können. Sie verbessern Ihre Stress-Kompetenz.
- Sie stärken Ihre geistige Klarheit für eine bessere Belastbarkeit und einen souveränen Umgang mit Herausforderungen in Beruf und Alltag.
- Sie leisten einen aktiven Beitrag zum Erhalt Ihrer Leistungsfähigkeit durch einen allgemein verbesserten Fluss der Lebensenergie.
- Die Seminarinhalte sind für den Transfer in konkrete Arbeitssituationen und für Multiplikatoren, die sie im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit weitergeben können, geeignet.

### Teilnahmevoraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Seminar sind eine ausreichende körperliche Beweglichkeit. 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.

### Unterkunft/Verpflegung

Sylt ist die nördlichste und mit fast 100 km<sup>2</sup> auch die größte Insel der Nordsee.

Sie übernachten in Klappholtal, der Akademie am Meer, die bereits 1919 gegründet wurde. Die Akademie liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft.

**Die Buchung des Seminars ist ausschließlich in Kombination mit Übernachtung und Verpflegung in der Akademie möglich.** Sie wohnen in einfachen, behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern, die mit fließendem Wasser, Heizung und Telefon ausgestattet sind. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet. Nur einige der Häuser haben WC und Dusche in unmittelbarer Nähe.

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im Doppelzimmer ohne Dusche und WC, sowie die Kurtaxe.

Sie werden im Seminarhaus mit Vollpension verpflegt.

Link zum Haus: [www.akademie-am-meer.de](http://www.akademie-am-meer.de)

### Anreise

Westerland ist gut mit der Bundesbahn (direkte IC-Verbindungen z.B. ab Köln) zu erreichen. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de). Zwischen Westerland und Hörnum besteht eine Busverbindung. PKW müssen in Niebüll auf den Autozug verladen werden.

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholtal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung.

Bitte beachten Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

### 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.

### Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.