

Stärkung von Resilienz im Beruf durch Yoga und Meditation

Bildungsurlaub

In unserer heutigen Zeit sind die Anforderungen durch den Beruf und die Belastungen durch den Alltag hoch und können in kritischen Lebensphasen zu Reaktionen, wie Depression, Ängsten oder Burnout führen. Je höher diese Belastungen werden, umso wichtiger ist es, sich auf eigene Bewältigungsstrategien verlassen zu können. Sie lernen in diesem Seminar das Resilienz-Konzept und Methoden aus dem Yoga kennen die Ihnen helfen können, aus einer geistigen Zentrierung und Achtsamkeit heraus Ihre geistig-seelische Widerstands-fähigkeit zu verbessern.

Der Begriff der Resilienz bezeichnet Strategien, die uns helfen können, belastende Lebensumstände zu bewältigen und aus Krisen sogar gestärkt hervorzugehen: Schlüsselfaktoren zur Entwicklung einer geistig-seelischen Widerstandsfähigkeit sind die Akzeptanz des aktuellen Zustandes, Entwicklung eines realistischen Optimismus, das Vertrauen in die eigene Stärke, das Übernehmen von Verantwortung, das Gestalten von Beziehungen, die Entwicklung einer lösungsorientierten Vorgehensweise und schließlich die Planung ihres Lebens und die Realisierung ihrer Pläne.

Sie haben in diesem Seminar die Möglichkeit, sich die Wirksamkeit dieser Faktoren in Ihrem Leben bewusst zu machen. Übungen des Yoga, der Meditation und des bewussten Atmens werden sie hierbei unterstützen.

Ziel des Seminars ist es, den Teilnehmenden Methoden zu vermitteln, mit deren Hilfe sie im Berufsumfeld bewusst ihre seelische Widerstandsfähigkeit gegenüber Stressoren stärken, um so mit den alltäglichen Herausforderungen besser umgehen zu können.

Seminarinhalte

- Kennenlernen des Resilienz-Konzeptes anhand der Resilienzfactoren
- Atem-, Körper- und Entspannungsübungen aus dem Yoga
- Geh und Sitzmeditationen

Die Dozentin

Subhadra Gabriele Pohly



Seminarnummer:	834923
Termin:	14.08. – 18.08.2023
Dauer:	Mo 12.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Haus Sonnenberg, Einbeck
Preis:	695,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 40,00 insgesamt 795,00 € für Einrichtungen/Firmen
Leitung:	Subhadra Gabriele Pohly

Subhadra 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, *The Journey*, Chakra- und Emesthos®-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, seminarbegleitende Unterlagen, Übernachtung, Verpflegung, Versicherung

Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.

Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen

- **Im Einzelnen:** Stärkung der körperlichen und geistigen Flexibilität; Förderung von Präsenz, Konzentration, Ausdauer und Selbstvertrauen; Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen; Anwendungsmöglichkeiten des Resilienz-Konzeptes im beruflichen Kontext: Verbesserung von Sozialkompetenz, Zeitmanagement und Stressmanagement; Lernen sowie Integration von Yogaübungen, Entspannungs- und Meditationstechniken ins Alltagsleben; Steigerung der Belastbarkeit in Beruf und Alltag

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.

Übernachtung

Sie übernachten in einer herrlichen Hotelanlage in idyllischer Alleinlage auf einem Südhanggrundstück wohlthuend abgeschieden und doch schnell erreichbar. Die liebevoll ausgestatteten 28 Hotel-Appartements bieten Komfort mit Wohlfühl-Garantie und einzigartigem Panorama-Blick.

Die Apartments befinden sich jeweils zu zwei Einheiten in 14 Bungalows. Die Zimmer verfügen über eigene Dusche/WC.

EZ-Zuschlag: 10,00 € pro Nacht im EZ mit eigener Dusche/WC.

Dem Küchenteam liegt es am Herzen, seine Gäste gut zu versorgen. Über die Jahre hat sich eine vielgelobte, vegetarische Spezialisierung herausgebildet. Es wird ein vegetarisches Mittagsgeschicht und morgens und abends Fleischauflage serviert. Viel Wert wird auf die Verarbeitung von vorwiegend biologischen bzw. regionalen Zutaten gelegt. Gerne werden Ihre speziellen Wünsche bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten berücksichtigt, die Sie dem Haus bitte rechtzeitig vorab mitteilen.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 12.30 Uhr mit einem gemeinsamen Mittagessen. Am Freitag endet das Seminar um 13.30 Uhr mit dem Mittagessen.



Anreise

Der Einbecker Sonnenberg ist mit dem Auto (ca. eine Stunde südlich von Hannover und eine Stunde nördlich von Kassel) und mit der Bahn (der Bahnhof Kreiensen liegt ca. 10 km, vom Haus entfernt) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

<http://www.einbecker-sonnenberg.de>

Einbecker Sonnenberg

Am Brockenblick 2

37574 Einbeck

Telefon 05561 7950

Telefax 05561 795100

kontakt@einbecker-sonnenberg.de



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“. Wenn Sie aus Hessen kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen dieses Programm zukommen. 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.

Ergänzend zum Seminarprogramm besteht gegebenenfalls die Möglichkeit, ein individuelles Coaching zu vereinbaren. Die dafür zusätzlich entstehenden Kosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

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 Reiserücktrittsversicherung.