

Stärkung von Resilienz im Beruf durch Yoga und Meditation

Bildungsurlaub / Bildungszeit

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 Widerstandsfähigkeit 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 Resilienzfaktoren
- Atem-, Körper- und Entspannungsübungen aus dem Yoga
- Geh und Sitzmeditationen

Die Dozentin

Saraswati Gabriele Pohly



Seminarnummer:	834926
Termin:	13.07.2026 – 17.07.2026
Dauer:	Mo 13:00 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Auf dem heiligen Berg, Wuppertal
Preis:	765,00 € inkl. Tagungspauschale (Mittagessen, Abendbrot, Kaffeepausen), zzgl. Übernachtung/Frühstück (direkt im Haus zu buchen, 226,40 € im 1/2 DZ oder 383,92 € im EZ) Erläuterung s. S.2 965,00 € für Firmen/ Einrichtungen
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 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 www.gabrielepohly.de zu finden.	
Teilnehmendenzahl: 10 - 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Übernachtung, Verpflegung, Versicherung	
Nicht im Preis inbegriffen sind Unterkunft und Frühstück sowie 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. Deshalb sind eine allgemein gute Beweglichkeit sowie gesunde Gelenke und eine gesunde Wirbelsäule Grundvoraussetzungen für die Teilnahme an diesem Seminar.

Übernachtung/Verpflegung

Der Bildungsurlaub findet im Internationalen Evangelischen Tagungszentrum Wuppertal „Auf dem Heiligen Berg“ statt. Das Haus liegt auf dem ruhigen Hardtberg, der in einer ruhigen Gegend der Stadt liegt.

Der Campus-Charakter des Geländes in grüner Umgebung hat einen einzigartigen Charme. In direkter Nachbarschaft befindet sich der Botanische Garten. Eine gute verkehrstechnische Anbindung sowie ausreichend kostenlose Parkplätze auf dem Gelände, und in naher Umgebung, komplettieren das Angebot.

Vor Ort stehen Ihnen Einzelzimmer, Doppelzimmer (mit gemeinsamen oder getrennten Betten) und größere Turmzimmer zur Verfügung. Im Seminarpreis inbegriffen ist die Tagungspauschale (Mittagessen und Abendbrot sowie Kaffeepausen).

Ihr Zimmer und Frühstück buchen Sie bitte über die Reservierungsanfrage auf der Website des Hauses, nachdem Sie von uns eine Anmeldebestätigung erhalten haben:

<https://www.aufdemheiligenberg.de/kontakt.html>

E-Mail: info@aufdemheiligenberg.de

Alle anfallenden Kosten für Übernachtung und Frühstück rechnen Sie bitte direkt mit dem Haus ab.



Link zum Haus:

<https://www.aufdemheiligenberg.de/gaestehaus.html>

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am **Montag um 12.00 Uhr mit einem gemeinsamen Mittagessen** und endet am Freitag um 13.30 Uhr mit dem Mittagessen.

Anreise

Mit dem Auto: Wenn Sie mit dem Auto anreisen, geben Sie bitte die folgende Adresse in Ihr Navigationsgerät ein:

Auf dem Heiligen Berg
Missionsstraße 9
42285 Wuppertal

Kostenfreie Parkplätze finden Sie direkt am Haus.

Mit der Bahn: Fahren Sie mit der Bahn zum Wuppertal Hauptbahnhof. Von dort nehmen Sie die Buslinie 643, welche an Bussteig 1 abfährt und Sie zum Seminarhaus bringt. Wenn Sie an der Haltestelle „Kirchliche Hochschule – Wuppertal“ aussteigen, können Sie das Seminarhaus schon sehen.



Bildungsurlaub / Bildungszeit

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 Tarifierurlaub 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.