

## 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 Wohlfühlgefühl 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 bringen. 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 langsam, harmonischen Bewegungen, das bewusste Ein- und Ausatmen sowie Anspannen und Entspannen ein harmonisches Zusammenspiel von Yin und Yang auf körperlicher und geistiger Ebene: In absichtlosem 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 Wohlfühlgefühl.

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

<b>Seminarnummer:</b>	835225
<b>Termin:</b>	07.04. – 11.04.2025
<b>Seminardauer:</b>	Mo 12.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Gutshaus Parin, Ostsee
<b>Preise:</b>	975,00 € inkl. Ü/HP im DZ  1.175,00 € Preis für Einrichtungen/Firmen
<b>Leitung:</b>	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, The Journey, 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](http://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**



## 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

## Seminarziele

- Förderung von Kraft und Flexibilität, Schulung des Körperbewusstseins, Verbesserung der Entspannungsfähigkeit
- Aktive Vorsorge zum Erhalt der Leistungsfähigkeit, verbesserter Fluss unserer Lebensenergie
- Verbesserung der Stress-kompetenz, besserer Umgang mit Herausforderungen im Berufsalltag
- Transfer in eigene konkrete Arbeitssituationen
- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer aus gesundheits-fördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen sowie für Arbeitnehmer in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter)

## 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.

## Übernachtung/Verpflegung

Zwischen Wiesen und Feldern, eingerahmt von alten Bäumen und weit entfernt von großen Straßen steht das Gutshaus Parin am Ende eines beschaulichen Dorfes. Der Weg dorthin führt durch die Unendlichkeit der mecklenburgischen Natur. Ein riesiger Himmel spannt sich in weite Ferne und schafft Raum für Ruhe und Wohlbefinden. Im Gutshaus Parin trifft elegantes Ambiente auf herzlichen, ländlichen Charme. Die Zimmer wurden 2009 baubiologisch gestaltet und sorgen für eine gemütliche, entspannte Atmosphäre. Gleich neben dem historischen Herrenhaus mit seinem einladenden Park und dem naturbelassenen Gutshausteich befindet sich das neu gebaute Zirbenhaus mit zwei Seminarräumen und mehreren Gästezimmern. Allen gemein ist der unbegrenzte Blick in die wunderschöne Landschaft.

Direkt neben dem Gutshaus Parin stehen zwei Zirkuswagen, die eine Sauna mit lichtdurchflutetem Ruheraum und Bad mit Dusche und WC beherbergen. Angrenzend befindet sich ein Naturbadeteich mit einer stolzen Länge von 25 m.

Im urigen Kellergewölbe des Gutshauses mit rustikaler Weinstube und sonnigem Wintergarten bietet die vegetarische und biologische Gutshausküche alles, was der gesundheitsbewusste Genießer begehrte. Sie werden im Haus in Halbpension vegetarisch verpflegt. Die Halbpension umfasst am Anreisetag ein Mittagessen und ein Abendessen, am Abreisetag ein Frühstück und ein Mittagessen und an den übrigen Tagen ein Frühstück und ein Abendessen. Die Zuschläge richten sich nach der Zimmerkategorie.

## Zimmerkategorien

### Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ „Wasser“.

Für die weiteren Zimmerkategorien fallen folgende Ab- bzw. Zuschläge an:

Einzelzimmer „Erde“ mit Etagendusche: - 92,00 € insgesamt

Einzelzimmer „Wasser“: 108,00 € insgesamt

Einzelzimmer „Himmel“: 148,00 € insgesamt

Einzelzimmer „Sonne“: 188,00 € insgesamt

Doppelzimmer „Himmel“: 48,00 € insgesamt pro Person

Doppelzimmer „Sonne“: 76,00 € insgesamt pro Person

Alle Zimmer außer Einzelzimmer „Erde“ sind mit eigenem Bad ausgestattet.

## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag mit einem gemeinsamen Mittagessen um 12.30 Uhr und endet am Freitag gegen 13.30 Uhr.

## Anreise

### mit dem Auto aus Richtung Hamburg

Über die A1 Hamburg/Lübeck. Am Kreuz Lübeck (Nr. 31) wechseln auf A20 in Richtung Rostock. An der Abfahrt Grevesmühlen die Autobahn verlassen. Von dort über die Landstraße in Richtung Boltenhagen fahren. In Rolofshagen rechts nach Parin abbiegen und dem Straßenverlauf folgen. In Parin angekommen, vom Oberdorf ins Unterdorf fahren, wo Sie schon von weitem das Gutshaus erkennen können.

### mit dem Auto aus Richtung Hamburg

Über die A1 Hamburg/Lübeck. Am Kreuz Lübeck (Nr. 31) wechseln auf A20 in Richtung Rostock. An der Abfahrt Grevesmühlen die Autobahn verlassen. Von dort über die Landstraße in Richtung Boltenhagen fahren. In Rolofshagen rechts nach Parin abbiegen und dem Straßenverlauf folgen. In Parin angekommen, vom Oberdorf ins Unterdorf fahren, wo Sie schon von weitem das Gutshaus erkennen können.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschafts-Service.

## mit der Bahn

Bitte informieren Sie sich über das Portal der Deutschen Bahn. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.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“. 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.