

## 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> | 835227                                                                                                                           |
| <b>Termin:</b>        | 19.09. – 24.09.2027                                                                                                              |
| <b>Seminardauer:</b>  | So 18.00 Uhr – Fr 13.30 Uhr                                                                                                      |
| <b>Ort:</b>           | Bernried, Starnberger See                                                                                                        |
| <b>Preise:</b>        | 970,- € inkl. Ü/VP<br>EZ-Zuschlag 125,- € insgesamt<br><br>1.170,- € für Einrichtungen/Firmen<br><br>Kurtaxe im Preis enthalten. |
| <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

## 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.



## Organisatorisches

Das Seminar findet im Bildungshaus St. Martin Bernried ([www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)) statt. Das Bildungshaus ist dem Kloster der Missions-Benediktinerinnen von Tutzing angegliedert und liegt idyllisch direkt am Starberger See und am Bernrieder Park. Sie sind im Doppelzimmer oder Einzelzimmer mit Dusche/WC untergebracht. Sie werden im Kloster versorgt. Im Preis enthalten sind Kaffee, Tee als Pausengetränke (nicht aber Wasser o. ä.).

Wenn Sie einen Zimmerwunsch haben (z.B. Zimmer mit Seeblick), nehmen Sie dazu bitte ab acht Wochen vor Seminarbeginn Kontakt auf mit dem Bildungshaus (Tel. 08158 255-0, [zentrale@bildungshaus-bernried.de](mailto:zentrale@bildungshaus-bernried.de)). Dort erfahren Sie auch den Mehrpreis, den Sie bitte direkt vor Ort zahlen. Wir können leider keine bestimmten Zimmer für Sie reservieren. Link zum Haus: <http://www.bildungshaus-bernried.de/>

## Anreise

Bernried liegt ca. 50 km südlich von München und ist gut per PKW und Bahn erreichbar. Von Köln kalkulieren Sie mit der Bahn ca. sechs Stunden bis Bernried (über München-Pasing). Der Bahnhof liegt ca. 10 Minuten zu Fuß vom Kloster entfernt.

Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.



## 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.