

Gelassenheit, Kraft und Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga und Meditation

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Yoga und Meditation sind, die wohl ältesten systematisch beschriebenen Schulungswege der Menschheit und sie gehören laut neuester Forschung auch zu den effektivsten Übungspraktiken für körperliche und seelische Gesundheit, Stressreduktion und innere Zufriedenheit. Durch ständig steigende Anforderungen und Reizüberflutung im Alltag und nicht zuletzt durch Leistungsdruck im Beruf droht unsere aus der Kindheit mitgebrachte Grundzufriedenheit zu zerbrechen. Laut der Yoga-Philosophie liegt das zu einem wesentlichen Teil in der Trennung von Körper, Geist und Atem begründet. Durch die Praxis von Yoga und Meditation können wir diese drei getrennten Bereiche des Menschen in eine Einheit zurückführen, um die den Menschen innewohnende Freude wiederzuentdecken und zu mehr Gelassenheit, Zufriedenheit und Kraft zu finden. Hierfür werden folgende Techniken erlernt:

Asanas: Die Übung der traditionellen Yoga-Körperstellungen kräftigen und dehnen die Muskeln, verhelfen dem Körper zu mehr Flexibilität und können etwa bei Rücken-, Nacken- oder Gelenksbeschwerden heilsam wirken.

Pranayama: Die traditionellen Atemtechniken des Yoga kräftigen und reinigen die inneren Organe und helfen den Geist zu beruhigen.

Mantra-Klang: Das Hören oder Singen von Mantras verschafft einen neuen Bezug zum eigenen Gefühlsleben und kann innere emotionale Blockaden lösen.

Vedanta: Die klassische Yoga-Philosophie verhilft zu einem neuen, modernen ganzheitlichen Verständnis des Menschseins und kann uns neue Räume für Sinn und Sein erschließen. Sie stärkt das Selbstvertrauen und die Souveränität im Alltag.

Entspannung und Meditation: Durch Beruhigung von Körper, Atem und Geist können belastende Gedanken aufgelöst und eine innere Quelle der Stille und Freude entdeckt werden.

Die Teilnehmenden erlernen damit Techniken, die darauf ausgelegt und dazu geeignet sind, in den Berufsalltag integriert und in die Praxis umgesetzt zu werden.

Seminarnummer:	837226
Termin:	18.04. - 25.04.2026
Seminardauer:	Sa 18.00 Uhr – Fr 18.00 Uhr Sa 25.04.2026 Abreise
Ort:	Hotel Playa Mondrago, Santanyí
Preis:	1.005 € inkl. Ü/HP im DZ 1.2,00 € Preis für Einrichtungen/Firmen
Dozentin:	Silvia Nohl
Silvia Nohl, zertifizierte Stressmanagement-Trainerin und Yogalehrerin, unterstützt Menschen in herausfordernden beruflichen und persönlichen Situationen – praxisnah, wissenschaftlich fundiert und nachhaltig. Ihr Weg führte sie über Stationen im Vertrieb und Partnermanagement u.a. in einer Veranstaltungsarena sowie im Profisport-Umfeld der Fußball-Bundesliga hin zu ihrer heutigen Tätigkeit: dem gezielten Aufbau innerer Stärke, Achtsamkeit und mentaler Resilienz. Mit ihrem eigenen Unternehmen begleitet sie Gruppen und Einzelpersonen dabei, gesunde Stressbewältigungsstrategien in ihren Alltag zu integrieren.	
Teilnehmendenzahl:	10 - 16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.

Ihr Nutzen / 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: Souveränität und Selbstvertrauen im beruflichen Alltag, Herstellung von Entspannung in Stresssituationen, Innere Ausgeglichenheit, Heiterkeit und Zufriedenheit, Lösung emotionaler Blockaden; frühzeitige Wahrnehmung der Emotionen, Harmonisierung des Atemrhythmus', Kräftigung und Reinigung der Atemorgane
- Verbesserung der körperlichen Haltung und Fitness, Kräftigung der Muskulatur und der körperlichen Beweglichkeit

**Die
Dozentin
Silvia
Nohl**



Übernachtung/Verpflegung

Die Gruppe ist im Hotel in Cala Mondrago untergebracht ([www. www.playamondrago.com](http://www.playamondrago.com)). Der kleine Ort liegt an der Ostküste Mallorcas, ca. 50 Kilometer östlich der Hauptstadt Palma de Mallorca. Meer und Strand sind in wenigen Minuten gut zu Fuß zu erreichen. Das Seminarhaus ist sehr individuell und mit viel Liebe zum Detail gestaltet und renoviert. Alle Zimmer haben Balkon oder Terrasse und verfügen über eigene Dusche/WC. Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ. Sie werden im Haus in Halbpension mit Frühstück und Abendessen verpflegt. Sie werden im Haus in Halbpension mit Frühstück und Abendessen verpflegt.

Seminarzeiten

Der Samstag dient lediglich der An- und Abreise. Am Anreisetag ist gegen 19.00 Uhr ein gemeinsames Abendessen geplant. Das eigentliche Seminar beginnt am Sonntag um 9.00 Uhr und endet am Freitag mit einem gemeinsamen Abschlussabend. Im Preis inbegriffen ist ein Frühstück am Abreisetag.



Anreise

Mit dem Auto:

Die Fahrt vom Flughafen dauert ca. 50–60 Minuten (rund 55 km). Folgen Sie der Ma-19 in Richtung Santanyí. Bei Santanyí folgen Sie den Schildern Richtung Parque Natural de Mondragó bzw. Cala Mondragó. Das Hotel befindet sich direkt am Rand des Naturparks, in einer ruhigen Bucht gelegen.

Mit dem Taxi:

Taxis sind direkt am Flughafen verfügbar. Die Fahrt kostet ca. €70–€90 (je nach Tageszeit und Gepäck).

Mit dem Bus (öffentlich):

Nehmen Sie die Linie A51 Richtung Campos/Santanyí und steigen Sie dort in einen Regionalbus nach Cala Mondragó um. Bitte beachten Sie: Die Busverbindung ist saisonabhängig und begrenzt – wir empfehlen, vorab die Fahrzeiten zu prüfen.



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/Bildungszeit bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung 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.

