

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.

Es gibt keine Teilnahmevoraussetzungen. Allerdings sollte die Bereitschaft bestehen, sich pro Tag auf mehrere Stunden körperlicher Übung einzulassen. In jeder Praxiseinheit ist eine Wissensvermittlung im Hinblick auf den Nutzen im beruflichen Alltag (Gesundheit, Prävention, Leistungsfähigkeit, Resilienz) und im Hinblick auf die Weitergabe an Mitarbeiter (Didaktik und Methodik) enthalten. Die Seminarteilnehmer/innen erhalten Anregung zur Anwendung für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext und werden darin unterstützt einen Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Seminarnummer:	838327
Termin:	01.05.2027 – 08.05.2027
Seminardauer:	Sonntag 18.00 Uhr – Freitag 13.45 Uhr
Die Unterkunft ist von Samstag bis Samstag gebucht. Die Samstage dienen Ihrer An- und Abreise.	
Ort:	Cala Llombards, Mallorca
Preis:	1075,00 € inkl. Ü/HP im DZ 1.275,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag 259,00 € insgesamt
Dozent:	Meike Kordfelder
Meike Kordfelder (Jahrgang 1982) ist selbstständige Yogalehrerin und Personaltrainerin, Mental- & Business Coach. Sie machte ihr Hobby zum Beruf und war 12 Jahre lang als Studioleitung im Fitnessbereich tätig.	
Heute unterstützt sie in 1:1-Coachings, Seminaren und Team-Workshops sowohl Privatpersonen als auch Mitarbeitende und Führungskräfte von Unternehmen dabei, ihr Stress-Niveau zu senken, um mit frischer Energie, neuer Perspektive und Klarheit über ihre Ziele vom Wollen ins Handeln zu kommen.	
Ebenso unterrichtet die erfahrene Regenerations-trainerin regelmäßig Yoga, leitet Meditationen und Atemübungen an.	
Teilnehmendenzahl:	10 - 18
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende digitale Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.
Übungsmatten sind nicht im Haus vorhanden – bitte mitbringen!	

Die Dozentin
Meike Kordfelder



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



Übernachtung/Verpflegung

Die Gruppe ist im Seminarhaus Hostal Cala Llobards in Cala Llobards untergebracht (www.hotelcalallombards.com). Der kleine Ort liegt an der Ostküste Mallorcas, ca. 50 Kilometer östlich der Hauptstadt Palma de Mallorca. Das Seminarhaus ist ein liebevoll gestaltetes Hostel mit einfachem, aber persönlichem Standard

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. Die Buchung von Zimmern mit Meerblick ist mit einem Zuschlag möglich.

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im Doppelzimmer. Für die Übernachtung in Einzelzimmern wird ein Zuschlag berechnet. Sie werden im Haus in Halbpension mit Frühstück und Abendessen verpflegt.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag um 19.30 Uhr. Davor ist ein gemeinsames Abendessen um 18.00 Uhr geplant. Das Seminar endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.45 Uhr.

Die Unterkunft ist von Samstag bis Samstag gebucht. Die Samstage dienen Ihrer An- und Abreise.



Anreise

Mallorca ist von allen deutschen Flughäfen gut zu erreichen.

Vom Flughafen weiter zum Seminarhaus:

- Ein Taxi vom Flughafen bis nach Cala Llobards kostet ca. 80,00 - 90,00 €.
- Mit dem Mietwagen zunächst Richtung Santanyi (ca. 30 Minuten). In Santanyi Richtung Cala Llobards fahren. In Cala Llobards dem Schild Platja folgen. Auf dieser Straße fährt man direkt auf das Casa De La Vida zu.
- Eine Busverbindung geht vom Flughafen Palma de Mallorca aus zum Plaza Espana in Palma, weiter zum Busbahnhof und dann bis Santanyi. Von dort muss dann ein Taxi genommen werden (ca. 10,00 €).

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.

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 Reise-Rücktrittsversicherung.

