

Zurück zur Gelassenheit: Arbeit mit Körper, Atem und Nervensystem mit Restorativem Yoga

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, einen Einblick in die Kraft des Restorativen Yoga zu erlangen, der Sie dabei unterstützt, im Berufsalltag gelassen, resilient und positiv mit Herausforderungen umzugehen.

Sie werden in diesem Seminar verschiedene Methoden aus den Bereichen des achtsamen und therapeutischen Yoga, der Atemarbeit und der Meditation kennenlernen, die dabei helfen, Körper und Geist in Entspannung zu bringen und wieder miteinander zu verbinden. Dies ist eine wertvolle Ressource im (Berufs-)Alltag, um den vielfältigen Anforderungen unserer Zeit mit mehr Gelassenheit und Akzeptanz zu begegnen.

Als Besonderheit werden wir uns vor allem mit der therapeutischen und präventiven Wirkung des Restorativen Yogas auseinandersetzen.

Im Restorativen oder regenerierenden Yoga werden die Asanas über einen längeren Zeitraum (5-10 min oder mehr) gehalten und dabei vollständig mit Hilfsmitteln unterstützt. Dabei ist fast keine Dehnung mehr spürbar und der Körper kommt in eine Art Schwebestand, in dem sich das Zentrale Nervensystem vollständig erholen kann. Dieser Yogastil bildet mit seiner Entschleunigung somit ein wundervolles Gegengewicht zu unserer heutigen leistungsbezogenen Lebensweise.

Auf körperlicher Ebene werden durch das lange Verbleiben in den Positionen Verklebungen im faszialen Gewebe gelöst, so dass Energie wieder ungehindert fließen kann. Auch emotionale Blockaden, welche im Körper festgeschrieben sind, können gelöst und losgelassen werden. Zusammen mit bewusster Entspannung und bewusstem Atem führt dies zu innerer Ruhe und bringt (Selbst-)Heilungsprozesse auf verschiedenen Ebenen in Gang.

Zusätzlich helfen uns Meditation und Atemarbeit, den Blick auf unser Inneres zu richten und uns wieder mit uns zu verbinden.

Ziel des Seminars ist es, Ihnen Methoden zu vermitteln, um im Leben bewusst eine Kraftquelle zu finden und diese in den Berufsalltag integrieren zu können. Bewegung, Meditation und Entspannung sorgen für einen körperlichen und geistigen Ausgleich und verbessern aktiv die Gesundheit. Die in den Übungseinheiten vermittelten Methoden und Techniken ermöglichen die eigenständige Ausübung von Yoga, Atemarbeit und Meditation über das Seminar hinaus.

Seminarnummer:	839126
Termin:	13.09.2026 – 18.09.2026
Seminardauer:	So, 18.00 Uhr – Fr, 14.00 Uhr
Ort:	Allgäuseminarhaus, Leutkirch im Allgäu
Preis:	815,00 € inkl. Ü/VP im DZ o. D/WC EZ-Zuschlag 50,00 € insgesamt 1.015,00 € für Firmen/ Einrichtungen
Dozentin:	Simona Weichert
Simona Weichert: (Dipl.Päd., 1977), Lehrerin für Yoga, Meditation und MBSR (mindfulness based stress reduction nach J. Kabat Zinn), Stressmanagement-Trainerin und Business-Coach. Sie unterrichtet seit 2015 verschiedene Kurse sowie Aus- und Fortbildungen speziell in Yin und Restorativem Yoga. Um das Thema Yoga und Achtsamkeit verstärkt auch an Multiplikator*innen im pädagogischen Kontext zu vermitteln, bietet sie seit 2016 Kinderyogalehrer-Ausbildungen an. Kontinuierliche Aus- und Weiterbildungen in Yin und therapeutisch-restorativem Yoga, Hatha und Vinyasa, sowie Yoga-Philosophie und Sound Healing ergänzen und beeinflussen heute maßgeblich ihre Art, einen ganzheitlichen und heilsamen Yoga zu unterrichten. Ergänzt durch eine Yogatherapie-Ausbildung geht es ihr vor allem um ganzheitliche Gesundheit, Resilienz und individuelles Wachstum.	
Teilnehmendenzahl:	10 - 15
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen in digitaler Form, Versicherungen. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.

Wir müssen von Zeit zu Zeit eine Rast einlegen und warten, bis unsere Seelen uns wieder eingeholt haben.

Indianische Weisheit

Die Dozentin

Simona Weichert



Seminarinhalte

Übungsstunden und praxisnahe Vorträge ermöglichen eine eigenständige Anwendung und die Integration des Erlernten in den beruflichen Alltag:

- Ursprung und Grundlagen des Restorativen Yogas
- Ebenen der Wirkung auf den menschlichen Körper
- Umgang mit Hilfsmitteln (Bolster, Decken, Kissen, Gurte)
- Vertiefung und Weiterentwicklung deiner eigenen individuellen Yogapraxis
- Verbesserung der körperlichen und mentalen Kompetenz
- Das Erleben innerer Ruhe und Zentrierung

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:** Neue Perspektiven für die Einstellung zu Stress, Resilienz und Selbstwirksamkeit, Erlangung von Sammlung und stiller Betrachtung zur Förderung von Präsenz, Ruhe und Frieden.

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 findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmenden erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen und endet am Freitag um ca. 13.45 Uhr mit dem Mittagessen.

Übernachtung/Verpflegung

Das Allgäuseminarhaus, eine stilvoll renovierte ehemalige Mühle, ist idyllisch in der sanft hügeligen Allgäuer Natur gelegen. Das Haus ist umgeben von einem Grundstück mit Bachlauf; ein wunderschönes Seengebiet ist wandernd zu Fuß gut erreichbar.

Link zum Haus: www.allgaeuseminarhaus.de

Im Preis enthalten ist die Übernachtung im Doppelzimmer. Einzelzimmer sind nur in sehr begrenzter Anzahl auf Anfrage verfügbar. Die Doppelzimmer sind u.a. mit Paravents so gestaltet, dass die Privatsphäre dennoch gewahrt bleibt. Bitte beachten Sie, dass einige Zimmer Durchgangszimmer sind. Duschen und WC stehen in ausreichender Anzahl zur Verfügung. Zimmer mit eigener Dusche und WC sind nicht vorhanden.

Für 1-2 Personen besteht die Möglichkeit in einer „Retreat Hütte“ zu übernachten. Sie liegt in etwa 300m entfernt von dem Seminarhaus auf einer Wiese. Sie verfügt über einen Ofen und wird nicht mit Strom versorgt. Die sanitären Anlagen im Haupthaus stehen zur Nutzung zur Verfügung.

Sie werden im Seminarhaus in Vollpension vegetarisch verpflegt. Gegen einen Aufpreis wird in Absprache mit der Köchin auch gerne Fleisch oder Fisch für Sie zubereitet, wenn die gesamte Gruppe sich darauf einigen kann. Für Extrawünsche wie vegane Verpflegung berechnet das Seminarhaus eine zusätzliche Gebühr pro Tag.

Das Haus verfügt über einen WLAN-Anschluss.

Anreise mit dem Auto

A 96 bis Ausfahrt Kißlegg. Weiter Richtung Isny. Nach drei Kilometern in Weiler Au links abbiegen Richtung Merazhofen. Dann nach einem Kilometer rechts abbiegen nach Uttenhofen. Weiter den Berg runter. Das Seminarhaus ist das erste Haus auf der linken Seite.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Anreise mit der Bahn

Zielbahnhof ist Kißlegg. Von Kißlegg aus fahren Taxis (Tel. 07563/9090664 oder 07563/7272).

Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter 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“. Wenn Sie aus Hessen kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen. 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.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

