

Mehr Präsenz und Power im Beruf mit Yoga und CANTIENICA®-Training

Flow und Haltung dank innerer Balance

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Yoga mit seinen fließenden Übungsabläufen (Vinyasas) in Verbindung mit dem Atem, Stille-Phasen und Entspannungssequenzen bringt einen gesundheitsfördernden Ausgleich und verbessert die Körperwahrnehmung und Achtsamkeit. Sich von innen heraus zu stärken, in die Kraft zu kommen, spüren, welche Haltung wirklich richtig und stimmig ist und wie das Denken die Haltung beeinflusst, das ist das Wesen der CANTIENICA®-Methode.

Wie wirkt sich eine körpergute Haltung auf Ihre Stimmung, Ihr Selbstwertgefühl, Ihr Selbstvertrauen und Ihre Selbstsicherheit aus? So, dass Sie wieder mehr Stabilität für den Alltag bekommen und kreative Lösungen für die Aufgaben des (Arbeits-)Lebens finden können. Das wird in dieser Woche erfahrbar, ergänzt durch Übungen zur Kommunikation mit sich selbst und mit anderen. Wie ist Ihre geistige Haltung sich selbst gegenüber und wie wirkt sie sich auf andere aus? Die erlernten Methoden ermöglichen die Integration von Yoga-Asanas, Übungen aus dem Beckenbodentraining nach Benita Cantieni und Kommunikationsmustern in den Alltag über das Seminar hinaus.

Seminarinhalte

- Nutzen des ruhigen Atems, Entdeckung der Langsamkeit
- Atem und Bewegung aufeinander abstimmen, Präsenz und Achtsamkeit
- Fokuspunkte setzen, Aufmerksamkeit lenken, Konzentration lernen
- Yoga für den Rücken
- Das Prinzip der Aufspannung in der CANTIENICA® - Methode für Körperform und Haltung
- Die „Vivatomie“ der CANTIENICA®-Methode
- Die Wechselwirkung von Haltung und Psyche, wie der Geist den Körper lenkt, gekanntes Embodiment
- Beckenpower für eine starke Mitte
- Einfache Yoga-Asanas und Übungen aus dem Beckenbodentraining nach Benita Cantieni, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen
- Geistige Haltung im Umgang mit sich selbst und anderen

**Die Dozentin
Gabriele Hiester**

Seminarnummer:	827225
Termin:	28.09. – 03.10.2025
Dauer:	So. 18.00 Uhr – Fr. 13.30 Uhr
Ort:	List, Sylt
Preis:	825,00 € inkl. Ü/VP im DZ 100,00 € EZ-Zuschlag insgesamt 1025,00 € für Einrichtungen/Firmen
Leitung:	Gabriele Hiester

Gabriele Hiester ist Jahrgang 1972, Verlagskauffrau, Industriefachwirtin und hat über 10jährige Erfahrung in der Touristik im In- und Ausland. Sie ist Yogalehrerin seit 2005 und unterrichtet seit 2014 als Selbständige, hauptsächlich auf Grundlage der Tradition T. Krishnamacharya.

2012 kam sie mit der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg in Berührung, was ihren Umgang mit Menschen und ihre Haltung nachhaltig beeinflusst.

Seit September 2016 ist sie begeisterte lizenzierte CANTIENICA®-Trainerin (Stufe 2). Ihr Unterricht ist geprägt von einem guten Blick für das, was es im Moment braucht. Ihre ruhige, gelassene und gleichzeitig motivierende Art, kompetente Anweisungen und klare Strukturen geben Raum, sich zu spüren, sich zu entfalten und zu wachsen.

Teilnehmendenzahl: 10 - 16

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung.

Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise. Bitte beachten Sie die Informationen auf der Rückseite.





Ihr Nutzen

- Sie erweitern Ihr Repertoire Stress und inneren Konflikten zu begegnen, um in beruflichen Prozessen klar und handlungsfähig zu bleiben.
- Sie erhöhen Ihre Selbstwertschätzung und Ihren Selbstrespekt, um sich auch in herausfordernden Situationen sicher zu positionieren und Gelassenheit zu zeigen.
- Sie schulen Ihre Selbstwahrnehmung und werden daher auch im beruflichen Umfeld klarer wahrgenommen.
- Sie bekommen Ideen und Werkzeuge an die Hand, die es Ihnen ermöglichen auch in Situationen höherer Arbeitsbelastung effektiv und lösungsorientiert zu bleiben.
- Sie schulen einen konstruktiven Umgang mit sich selbst und verbessern Ihre Kommunikation und Selbstwirksamkeit im Berufsalltag.
- Sie erhalten Einblick in Vermittlung und Anleitung der Inhalte, so dass Sie als Multiplikator/in die Möglichkeit haben die Seminarinhalte weiterzugeben (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen sowie für Arbeitnehmende in (angehend) leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)

Unterkunft/Verpflegung

Sylt ist die nördlichste und mit fast 100 km² auch die größte Insel der Nordsee.

Sie übernachten in Klappholtal, der Akademie am Meer, die bereits 1919 gegründet wurde. Die Akademie liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft.

Die Buchung des Seminars ist ausschließlich in Kombination mit Übernachtung und Verpflegung in der Akademie möglich. Sie wohnen in einfachen, behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern, die mit fließendem Wasser, Heizung und Telefon ausgestattet sind. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet. Nur einige der Häuser haben WC und Dusche in unmittelbarer Nähe.

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im Doppelzimmer ohne Dusche und WC, sowie die Kurtaxe.

Sie werden im Seminarhaus mit Vollpension verpflegt.

Link zum Haus: www.akademie-am-meer.de

Anreise

Westerland ist gut mit der Bundesbahn (direkte IC-Verbindungen z.B. ab Köln) zu erreichen. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de. Zwischen Westerland und Hörnum besteht eine Busverbindung. PKW müssen in Niebüll auf den Autozug verladen werden.

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholtal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung.

Bitte beachten Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

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 Reiserücktrittsversicherung.

