

## Leichtigkeit & Beweglichkeit mit Yoga und Sensomotorics® Mit mehr Gelassenheit durch mehr Bewusstheit im Beruf

### Bildungsurlaub

Wie geht eigentlich „leicht“? Wie fühlt sich „lang“ und „weit“ an? Wo liegt das „gute Maß“ für mich? Bewegung mit Hirn, bewusstes Bewegen, den Körper mit „Köpfchen“ benutzen – das ist Ausrichtung und Inhalt in dieser Woche. Für die nehmen wir uns viel Zeit, uns von innen her zu spüren – wir werden langsam, wir sind ganz aufmerksam, ganz präsent, ganz da! Die systematische Sensomotorics®-Selbsterforschung, die somatischen Übungen, eröffnen Entwicklungs- und Entfaltungsprozesse, die Ihnen helfen, Ihren Bewegungsmustern auf die Schliche zu kommen und natürliche Ressourcen kreativ zu nutzen. Integration, Konzentration und Organisation Ihrer Fähigkeiten werden verbessert. Yoga mit seinen fließenden Übungsabläufen (Vinyasas) in Verbindung mit dem Atem, Atemübungen, Stille-Phasen und Entspannungssequenzen bringt einen gesundheitsfördernden Ausgleich und fördert die Körperwahrnehmung und Achtsamkeit. Wir kommen wieder mehr in unsere Kraft, entwickeln mehr Gelassenheit, Zufriedenheit, Klarheit, Stabilität und Selbstvertrauen für den Alltag. Wie wäre es mit kreativen Lösungen, die sich für unsern Alltag ergeben? Und außerdem wird durch entspannte Muskeln auch die Schlafqualität besser –für mehr Motivation und Freude auf jeden neuen (Arbeits-)Tag.

#### Seminarinhalte

- Der Nutzen des ruhigen Atems – die Entdeckung der Langsamkeit
- Atem und Bewegung aufeinander abstimmen – Präsenz und Achtsamkeit
- Yoga für den Rücken, Schultern, Nacken
- Stressmuster verstehen: Der Start- und Stopp-Reflex und die daraus resultierende sensomotorische Amnesie
- Das somatische Übungsprogramm nach Thomas Hanna
- Somatische Selbsterforschung nach Beate Hagen
- Entspannung dauerhaft angespannter Muskeln, Entspannung als Normalzustand erleben
- Einfache Yoga-Asanas und der tägliche „Catstretch“, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen
- Geistige Haltung im Umgang mit mir selbst und anderen

„Freedom lies in the middle“  
(Thomas Hanna)

**Die Dozentin  
Gabriele Hiester**

<b>Seminarnummer:</b>	827425
<b>Termin:</b>	09.11. – 14.11.2025
<b>Dauer:</b>	So. 18:00 Uhr – Fr. 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Insel Haus Reichenau
<b>Preis:</b>	925,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 82,50 insgesamt 1.125,00 € für Einrichtungen/Firmen
<b>Leitung:</b>	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 Vollzeit-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.

Im Jahr 2022 hat sie Beate Hagen und ihre Methode SENSOMOTORICS® kennengelernt und bei ihr die Intensivausbildung absolviert. 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.



## Seminarziele

- Erlernen von Asanas aus dem Yoga und der somatischen Übungen nach Thomas Hanna und Selbsterforschung nach Beate Hagen als aktive Vorsorge zum Erhalt der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der gesundheitlichen Balance und der körperlichen und geistigen Beweglichkeit
- Stressreduktion
- Erweiterung der physio-mentalern Lernfähigkeit für einen leichteren Umgang mit Herausforderungen
- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an Ihre Mitarbeitenden)



## Übernachtung/Verpflegung

Ein gelassen-maritimes Lebensgefühl und südländische Lebenslust – freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit im Seminarhaus Insel Reichenau. Von einer blühenden Landschaft aus Weinreben, Kräuter- und Gemüsegärten umgeben, befindet sich das Haus in einzigartiger Lage direkt am Bodensee. Mit seinem eigenen Badestrand, großzügigen Terrassen mit Blick zum See und einer weitläufigen Grünanlage lädt der Ort zum Verweilen ein.

Es empfängt Sie ein überwältigender Seeblick bis zum Schweizer Ufer und beruhigendes Wellenrauschen. Wohltuende Weite, Genuss und Entspannung werden hier von Anfang an erfahrbar. Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.

## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag mit einem gemeinsamen Abendessen um 18.00 Uhr und endet am Freitag gegen 13.30 Uhr mit dem Mittagessen.

## Anreise mit dem Zug

Sofern Sie mit dem Zug anreisen, müssen Sie am Bahnhof Radolfzell oder am Bahnhof Singen in den Nahverkehrszug „Seehas“ umsteigen. Bitte fahren Sie bis zum Bahnhof „Reichenau (Baden)“. Von dort besteht eine Busverbindung zum Seminarhaus Insel Reichenau. Bitte informieren Sie sich rechtzeitig über die Fahrzeiten der Buslinie 204 bis Haltestelle Mittelzell Königsegg. In der Regel fahren die Busse halbstündlich bis stündlich. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de).

## Anreise mit dem Auto

Von der Autobahn A 81 kommend verlassen Sie die Strecke Stuttgart-Singen an der Ausfahrt Konstanz. Folgen Sie der B33 Richtung Konstanz und biegen Sie an der Abzweigung „Schweiz-Insel Reichenau“ rechts ab. Schon an der nächsten Kreuzung erreichen Sie rechts über die breite Pappelallee die Insel.

Kurz nach dem Ortseingangsschild sehen Sie auf der rechten Seite die Kirche „St. Georg“ (ein Wahrzeichen der Insel). Etwa auf Höhe der Kirche biegen Sie links ein in die „Oberzeller Straße“. Folgen Sie dem Straßenverlauf für 1,9 km. Dann biegen Sie links in die Markusstraße (Sackgasse, Richtung See) ein. Am Ende der Sackgasse, nach ca. 300 m, liegt die Familienferienstätte Haus Insel Reichenau.

## 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.