

## Mit Veränderung umgehen – Resilienzförderung durch Iyengar Yoga® Bildungsurlaub/Bildungszeit

Zeiten der Veränderung und des Umbruchs sind Zeiten mit Potential.

Zeiten des Übergangs und der Transformation bedeuten Chancen sich selbst zu verändern und verwirklichen. Es sind Zeiten, in denen unsere Aufmerksamkeit besonders gefordert ist, um in entscheidenden Situationen ruhig und gelassen zu bleiben.

Yoga-Techniken fördern Achtsamkeit und Präsenz. Beim Üben von Yoga lernen wir, aufmerksam im Augenblick zu sein, in uns selbst zu Ruhen, und unserer eigenen Stärke zu vertrauen.

*„Yoga allows you to rediscover a sense of wholeness in your life, where you do not feel like you are constantly trying to fit broken pieces together.“ B.K.S. Iyengar*

Iyengar Yoga® besteht aus Körper- und Atemübung und Meditation. Das Üben von Iyengar Yoga® fördert Erdung, Stabilität und innere Aufrichtung. Iyengar Yoga setzt bei der physischen Ausrichtung des Körpers an, um die Bewegungen des Körpers zu harmonisieren und damit die Klarheit und den Frieden des Geistes zu fördern. Durch eine geführte Entdeckung unseres Körpers - vom äußeren Körper hin zum Inneren - wird unsere natürliche Fähigkeit Zutrauen und Zuversicht zu bewahren, gestärkt. Durch erhöhte körperliche Flexibilität lernen wir uns mehr zuzutrauen und die Welt sprichwörtlich aus neuen und erweiterten Perspektiven wahrzunehmen. Wir erfahren innere Weite, wo vorher Enge und Festigkeit waren. Um uns im Fluss entfalten zu können, benötigen wir inneren Freiraum.

Zeiten der Veränderung können den Blick auf das größere Ganze freigeben. Eine Balance zwischen aktiver und passiver Teilnahme, zwischen Handeln und Mitfließen zu finden, ist eine entscheidende Fähigkeit, um Resilienz aufzubauen.

*„Yoga teaches us to cure what need not be endured and endure what cannot be cured.“ B.K.S. Iyengar*

Wer sich Krisen und andauerndem Stress souverän stellen kann, verfügt über Resilienz. In solchen Zeiten ist es wichtig, sich gut um sich selbst zu kümmern und die nötige Widerstandskraft für Herausforderungen aufzubauen, um Belastung in positive Energie zu verwandeln. So lernen wir, eine sich verändernden Umwelt als eine persönliche Chance zu erkennen, die Gelegenheit mitzuwachsen und Teil einer größeren Entwicklung zu sein.

In Zeiten, in denen äußere Ausrichtung und innere Aufrichtung täglich aufs Neue gefragt sind, lernen wir mit Asanas, Atembewusstsein und Meditation den Fokus auf das Wesentliche zu lenken und lieb gewonnene Gewohnheiten zu reflektieren. Yoga lehrt uns loszulassen, was gehen darf, und zu stabilisieren, was unserer Lebens- und beruflichen Situation förderlich ist. Die eigene Stärkung und geschärfte Unterscheidungsfähigkeit ermöglicht uns, im beruflichen Kontext Identifikationen mit der eigenen Rolle zu relativieren. Im Üben erleben wir uns in kleinen Schritten kreativ und mutig, lernen zu uns zu stehen und Wandel und Veränderung als eigentliche Konstante zu erkennen.

Durch die Praxis von Iyengar Yoga® werden Techniken zur Bewältigung von Krisen und belastenden Lebenssituationen mit Fokus auf die individuelle Work-Life Balance vermittelt.

<b>Seminarnummer:</b>	828325
<b>Termin:</b>	08.12. – 12.12.2025
<b>Seminardauer:</b>	Mo 12.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Schlangenbad-Bärstadt
<b>Preis:</b>	1.145,00 € inkl. Ü/VP im DZ o. D/WC EZ-Zuschlag auf Anfrage 1.345,00 € für Einrichtungen/Firmen
<b>Leitung:</b>	Christine Bader
Christine Bader ist zertifizierte Iyengar Yoga® Lehrerin, Yoga-Coach und Künstlerin und praktiziert asiatische Lebenspflege und Ernährung als Lebenskunst. Ihr facettenreicher Unterricht entsteht aus Freude am Teilen der Erfahrung des Bei-Sich-Seins und basiert auf 30 Jahren Unterrichtspraxis. Er fußt in der Realität des Lebens und bietet Raum, den Wert von Traditionen zu entdecken, die so alt sind wie die Menschen selbst.	
Sie unterrichtet Iyengar Yoga®, Pranayama und Meditation. Ihre Methodik zeichnet sich durch Klarheit und Präzision aus, die sie mit Kreativität, Humor und Leichtigkeit vermittelt. Kontinuierliche Weiterbildungen sind Teil ihres Übungsselbstverständnisses.	
Christine Bader leitet Workshops, Seminare, Retreats und Yogafortbildungen im In- und Ausland und gibt Yoga-, Achtsamkeits- und Entspannungstraining im Einzel- und Gruppenunterricht.	
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10 – 18
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.

**Die Dozentin  
Christine Bader**



Eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis stärkt das psychische Immunsystem. Verantwortungsübernahme, Lösungsorientierung und Akzeptanz tragen dazu bei, unempfindlicher auf Belastung zu reagieren. Es wird die Fähigkeit trainiert, konstruktiv Lösungen für sich, die eigenen Bedürfnisse und die Zukunft zu entwickeln.

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende aus allen beruflichen Sparten, die die Thematik in ihrer beruflichen Tätigkeit umsetzen wollen, Insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen, Fach- und Führungskräfte.

### 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:** Steigerung von Vitalität und Energie, Balance von Aktivität und Entspannung, Steigerung von Achtsamkeit und Präsenz, Stärkung der Widerstandskraft für Herausforderungen, Belastung in positive Energie verwandeln, Stärkung des Nervensystems, Stärkung des persönlichen Sicherheitsgefühls, Steigerung von Ausgeglichenheit und Zufriedenheit, Förderung emotionaler und sozialer Kompetenz, Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Flexibilität, Lösen von Blockaden aus mentalen, emotionalen und körperlichen Verspannungen, Persönliches Stressmanagement und Steigerung der Lebensqualität, Förderung von Lösungsorientierung, Verantwortungsübernahme und Akzeptanz, Stärkung des Selbstvertrauens, Einbindung von Spaß



### Übernachtung/Verpflegung

Das Seminarhaus Sampurna, die ehemalige alte Grundschule des schönen Ortes Bärstadt, ist umgeben von Quellen, frischer Luft, Wiesen und Wäldern des Taunus. Sampurna ist ein Begriff aus dem Sanskrit und bedeutet absolute Fülle, vollständig, stimmig, klangvoll, zufrieden. Diese Fülle in sich zu entdecken, ist die Intention der Gastgeber.

Sie werden im Haus in Vollpension vegetarisch verpflegt. Wasser, Tee und Kaffee stehen zur freien Verfügung. Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ. Die Zuschläge richten sich nach der Zimmerkategorie. Die Übernachtung beinhaltet einmalig Bettwäsche (bezogen) und Handtücher.

Link zum Haus: [www.sampurna.de](http://www.sampurna.de)



### Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag mit dem Mittagessen um 12.30 Uhr und endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

### Anreise

Schlangenbad-Bärstadt liegt etwa eine halbe Stunde Autofahrt von Mainz und Wiesbaden entfernt. Mit der Bahn fahren Sie zum Hauptbahnhof Wiesbaden und von dort weiter mit dem Bus. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de).

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.



### 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.

