

## Die Kraft der Mitte stärken mit Hatha Yoga und Qi Gong für mehr Ausgeglichenheit von Körper und Geist im Berufsalltag

### Bildungsurlaub / Bildungszeit

In diesem Seminar lernen Sie Techniken des Hatha Yoga und des Qi Gong kennen, die Ihnen - bei kontinuierlicher Übungspraxis - helfen können, eine innere Ausgeglichenheit, eine bessere Konzentrations- und Leistungsfähigkeit bzw. Belastbarkeit sowie ein allgemeines Wohlfühl zu erlangen.

Das durch unsere moderne Lebensart bewirkte Ungleichgewicht - mit Überbetonung von Aktivität und Außenorientierung bei fast vollständigem Fehlen von Ruhe und Besinnung - verursacht Stress mit all seinen bekannten Folgen für unser inneres Gleichgewicht und letztendlich auch für unsere Gesundheit: Unausgeglichenheit, Erschöpfung, Leistungsminderung, sowie psychische und psychosomatische Störungen und schließlich auch Erkrankungen können die Folge sein. Harmonie und Wohlbefinden kann sich erst dann einstellen, wenn wir unser Leben äußerlich und innerlich wieder ins Gleichgewicht bringen. An diesem Punkt setzt die vermittelte Praxis an.

Die Körper- und Atemübungen des Hatha Yoga wie auch des Qi Gong sind Bewegungskünste mit Ursprung im alten Indien bzw. dem alten China. Beides sind Methoden, um sich selbst und sein Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen und in Einklang mit der eigenen inneren Natur zu kommen. Es sind aber auch grundlegende Praktiken zur Erhaltung und Verbesserung von Vitalität und Gesundheit.

Bei allen Übungsformen des Hatha Yoga wie auch des Qi Gong wird die Wechselwirkung zwischen Bewegung, Atmung und geistiger Vorstellung sich bewusst gemacht. Die Übungspraxis bewirkt durch ihre langsamen, harmonischen Bewegungen, das bewusste Ein- und Ausatmen sowie Anspannen und Entspannen ein harmonisches Zusammenspiel von Yin und Yang auf körperlicher und geistiger Ebene: In absichtslosem Tun entspannen wir unsere Muskulatur, beruhigen unseren Geist und stellen das wohlthuende Gleichgewicht von Yin und Yang in uns wieder her.

Die Hatha Yoga-Asanas wie auch alle Qigong Übungen nehmen Einfluss auf den Energiefluss im Körper, indem sie die Aktivität der Lebensenergie harmonisieren bzw. gezielt lenken und leiten. Wenn diese wieder ungehindert durch unseren Körper fließt, kann das spürbar werden als Strömen und Wärme als Zeichen vermehrter Lebendigkeit. Weitere Anzeichen wiederkehrender Vitalität sind größere Belastbarkeit, bessere Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, eine innere Ausgeglichenheit und ein allgemeines Wohlfühl.

Die in den Übungseinheiten vermittelten Methoden und Techniken ermöglichen die eigenständige Ausübung der vermittelten Basis-Techniken über das Seminar hinaus.

<b>Seminarnummer:</b>	831425
<b>Termin:</b>	11.08. - 15.08.2025
<b>Seminardauer:</b>	Mo 12.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Einbecker Sonnenberg, Einbeck
<b>Preise:</b>	765,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag: 40,00 € insgesamt 965,00 € für Einrichtungen/ Firmen
<b>Leitung:</b>	Saraswati Gabriele Pohly
<b>Saraswati Gabriele Pohly</b> (Dipl.Soz.Päd.) ist eine erfahrene Yoga- und Meditationslehrerin und Seminarleiterin. Sie hat nach ihrem Studium verschiedene Therapiemethoden kennen gelernt, die sie selbst anwendet und auch lehrt. Dazu gehören Hypnotherapie, <i>The Journey</i> , Chakra- und Emesthos®-Therapie. In ihren Seminaren verbindet sie Selbsterfahrungs-, Therapie- und Meditationstechniken mit dem Ziel, das persönliche Wachstum und die Resilienz der Teilnehmenden optimal zu fördern. Sie hat die Fähigkeit auch anspruchsvolle Stoffe spielerisch und mit Leichtigkeit zu vermitteln. Sie ist Autorin des Buches „RESILIENZ YOGA – Das Übungsprogramm, um stark im Leben zu stehen“. Mehr über sie ist auf ihrer Webseite <a href="http://www.gabrielepohly.de">www.gabrielepohly.de</a> zu finden.	
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10 – 16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.

**Die Dozentin**  
**Saraswati Gabriele**  
**Pohly**



## Seminarinhalte

- Theorie und Praxis von Hatha Yoga mit Körperübungen und Atemübungen
- Theorie und Praxis von Qi Gong (Bewegung, Aufmerksamkeit, Haltung und Atmung) für den Fluss unserer Lebensenergie „Prana“ bzw. „Qi“
- Übungen zur Fokussierung und Zentrierung sowie Achtsamkeitsübungen
- Meditative Entspannungsübungen (geführte Reisen in die eigene Imagination) und Meditation
- Lockerungsübungen, Klopfübungen, Übungen mit Atmung und Vorstellungskraft
- Vermittlung theoretischer Ansätze zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz

## Seminarziele

- Förderung von Kraft und Flexibilität, Schulung des Körperbewusstseins, Verbesserung der Entspannungsfähigkeit
- Aktive Vorsorge zum Erhalt der Leistungsfähigkeit, verbesserter Fluss unserer Lebensenergie
- Verbesserung der Stress-kompetenz, besserer Umgang mit Herausforderungen im Berufsalltag
- Transfer in eigene konkrete Arbeitssituationen
- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer aus gesundheits-fördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen sowie für Arbeitnehmer in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter)

## Teilnahmevoraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Seminar sind eine ausreichende körperliche Beweglichkeit. Es sollte die Bereitschaft bestehen, sich pro Tag auf ca. drei Stunden körperlicher Übung einzulassen.

Deshalb sind eine allgemein gute Beweglichkeit sowie gesunde Gelenke und eine gesunde Wirbelsäule Grundvoraussetzungen für die Teilnahme an diesem Seminar.

## Übernachtung

Sie übernachten in einer herrlichen Hotelanlage in idyllischer Alleinlage auf einem Südhanggrundstück wohlthuend abgetrennt und doch schnell erreichbar. Die liebevoll ausgestatteten 28 Hotel-Appartements bieten Komfort mit Wohlfühl-Garantie und einzigartigem Panorama-Blick.

Die Apartments befinden sich jeweils zu zwei Einheiten in 14 Bungalows. Die Zimmer verfügen über eigene Dusche/WC.

Dem Küchenteam liegt es am Herzen, seine Gäste gut zu versorgen. Über die Jahre hat sich eine vielgelobte, vegetarische Spezialisierung herausgebildet. Es wird ein vegetarisches Mittagsgeschicht und morgens und abends Fleischaufrschnitt serviert. Da das Abendessen vom Küchenteam mittags vorbereitet und es entsprechend gekühlt wird, bedienen sich die Gäste abends selbst und nutzen die vorhandene Aufwärmöglichkeit. Viel Wert wird auf die Verarbeitung von vorwiegend biologischen bzw. regionalen Zutaten gelegt. Gerne werden Ihre speziellen Wünsche bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten berücksichtigt, die Sie dem Haus bitte rechtzeitig vorab mitteilen.

## Seminarzeiten

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

## Anreise

**Der Einbecker Sonnenberg** ist mit dem Auto (ca. eine Stunde südlich von Hannover und eine Stunde nördlich von Kassel) und mit der Bahn (der Bahnhof Kreiensen liegt ca. 10 km, vom Haus entfernt) erreichbar. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de). Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

<http://www.einbecker-sonnenberg.de>

Einbecker Sonnenberg  
Am Brockenblick 2  
37574 Einbeck  
Telefon 05561 7950  
Telefax 05561 795100  
[kontakt@einbecker-sonnenberg.de](mailto:kontakt@einbecker-sonnenberg.de)



## Bildungsurlaub / Bildungszeit

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.

## Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

## Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.