

## YogaCoaching - SelfEmpowerment mit Yoga

**Bildungsurlaub zur Erweiterung von Kompetenzen im Bereich des beruflichen**

**Gesundheitsmanagements im Hinblick auf die gesellschaftspolitische Bedeutung von Präventionsmaßnahmen**



„Glücklich ist derjenige, der unter Druck noch entspannen kann.“ Leicht gesagt – schwer getan. Wie komme ich dahin, Anforderungen mit Gelassenheit und Augenmaß zu begegnen? Wie bleibe ich dauerhaft leistungsfähig und gesund? Wie schaffe ich es, berufliche Ziele zu verfolgen, ohne dabei auszubrennen? Diesen und anderen Fragen gehen wir im Laufe des Seminars auf den Grund: Die Schwerpunkte im YogaCoaching sind die Verbindung von systemischer Arbeit und Kundalini Yoga. Systemisch arbeiten heißt „Denken in Beziehungen“: dieser

Denkansatz ermöglicht den Blick für die Wirkungszusammenhänge zwischen Denken und Verhalten auf die körperliche und geistige Gesundheit. Yoga ist eine anerkannte Methode zum Stressabbau und zur Prävention. Die Kombination einer systemischen Arbeitsweise mit körperorientierten Methoden aus dem Yoga fördert eine nachhaltige Regeneration und erhöht die Resilienz: die Fähigkeit, Stressbelastungen auf gesunde Art zu bewältigen.

Das Seminar fokussiert auf die Förderung einer gesunden Arbeits- und Lebensweise durch den zielgerichteten Einsatz von Yoga. Die Teilnehmer erarbeiten anhand eigener Fragestellungen ein individuelles Übungsprogramm, das sich problemlos in den (Arbeits-)Alltag integrieren lässt und die Gesundheit nachhaltig fördert. Hierzu werden im Seminarverlauf geeignete Yogaübungen und Meditationen eingeübt und wichtige Informationen zum Umgang mit belastenden Situationen vermittelt.

### Unterkunft:

*Akademie am Meer e.V.*

*Klappholtal*

*25992 List / Sylt*

*Tel.: 04651/9550*

*E-Mail: [info@akademie-am-meer.de](mailto:info@akademie-am-meer.de)*



Klappholtal, die Akademie am Meer, liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft. Die Volkshochschule Klappholtal ist eine Stätte der Jugend- und Erwachsenenbildung. Sie ist eine der ältesten Volkshochschulen in Schleswig-Holstein, bereits 1919 gegründet. Die Gäste wohnen in einfachen, behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern. Die zweckmäßig, aber behaglich eingerichteten Zimmer sind mit fließendem Wasser und Telefon ausgestattet, jedoch nur teilweise mit WC und Duschen. Diese befinden sich dann auf dem Flur oder in einem separaten Gebäude. Wir möchten Sie im Vorfeld auf diese Besonderheit aufmerksam machen. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet, das 7,5 ha umfasst. Seit seiner Gründung ist Klappholtal ein Ort der Begegnung und des Gesprächs, ein Platz der Ruhe und der Gemeinschaft. Bildung zwischen Vortragssaal und Strand sind hier Programm.

### Anreise:

#### Anreise mit dem Auto

Den Autozug ([www.syltshuttle.de](http://www.syltshuttle.de)) ab Niebüll nach Westerland/Sylt oder von der dänischen Insel Rømø die Fähre ([www.syltfaehre.de](http://www.syltfaehre.de)) nach List/Sylt nehmen. Die Akademie am Meer liegt zwischen Kampen und List.

#### Anreise mit der Bahn

Vom Bahnhof Westerland die Buslinie 1 Richtung List nehmen bis Haltestelle Vogelkoje/Klappholtal. Von dort sind es etwa 10-15 Minuten zu Fuß auf einem asphaltierten Weg durch die Dünen. Alternativ ein Taxi nehmen (ca. 30 €).

#### Gepäcktransport

Über DHL oder Hermes kann das Gepäck vorab geschickt und auch wieder abgeholt werden.

**Ankunft am Anreisetag:**

Anreise ist am Sonntag, 11.06.2023. Da die Anmeldung am Anreisetag nicht besetzt ist, liegen die Schlüssel und ein Lageplan für die Zimmer ab 15:30 Uhr im Gemeinschaftshaus/Lesesaal. Ein Lageplan hängt am Gebäude „Anmeldung“, so dass das das Gemeinschaftshaus gefunden werden kann.

Abendessen ist zwischen 18:00 und 19:30 Uhr möglich.

Ein erstes Treffen der Seminarteilnehmer ist um 20:00 Uhr im Seminarraum. Der Seminarraum ist wie das Zimmer im Lageplan, den es mit dem Schlüssel gibt, markiert.

Der Bildungsurlaub wird voraussichtlich nach dem Mittagessen am Freitag, aber spätestens um 14.00 Uhr beendet sein.

**Weitere Informationen:**

[www.akademie-am-meer.de](http://www.akademie-am-meer.de).

Wenn Sie weitere Fragen zur Organisation haben, wenden Sie sich gerne an uns. Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt und einen erfolgreichen Seminarverlauf.

---