

## YogaCoaching - SelfEmpowerment mit Yoga

### Bildungsurlaub zur Erweiterung von Kompetenzen im Bereich des beruflichen Gesundheitsmanagements im Hinblick auf die gesellschaftspolitische Bedeutung von Präventionsmaßnahmen

Anreise ist am Sonntag, 30. April 2023, Abreise am Samstag, 06. Mai 2023. Der Bildungsurlaub findet von Montag bis Freitag statt. Kursbeginn ist am Montag um 09:30 Uhr.

„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.

Die 5tägige Fortbildung 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:

*Fincahotel Son Vent*  
*C. Cas Concos à S`Alqueria Blanca*  
*07208 Cas Concos des Cavaller*  
*Mallorca, Spanien*  
*Email: [info@son-vent.es](mailto:info@son-vent.es)*  
*Phone: +34 680 213 298*



Das idyllische Fincahotel Son Vent im mediterranen Stil befindet sich im Südosten Mallorcas in Küstennähe unweit der Ortschaften Cas Concos, Santanyi und Felanitx sowie des Nationalparks Mondragó.

Das Hotel bietet ein Restaurant, einen Außenpool, eine Bar und eine Gemeinschaftslounge. Die Unterkunft verfügt über einen Garten und einen Tennisplatz sowie kostenfreies WLAN und kostenfreie Privatparkplätze. Check-In ist ab 14 Uhr möglich und der Check-Out bis 12 Uhr.

Die hellen Zimmer sind mit einer Mikrowelle, einem Kühlschrank, einer Kaffeemaschine, einer Dusche, einem Haartrockner und einem Kleiderschrank ausgestattet und verfügen zusätzlich über einen Flachbildfernseher und einen Balkon oder eine Terrasse. Morgens stärken Sie sich im Son Vent an einem kontinentalen Frühstücksbuffet und abends werden Sie mit mediterraner Küche verwöhnt. In der Unterkunft können Sie Fahrräder und Autos mieten. Zu den beliebten Aktivitäten in der Umgebung gehören Wandern und Schnorcheln. Playa de Palma liegt 48 km vom Son Vent entfernt und Cala Millor erreichen Sie nach 38 km. Der nächste Flughafen ist der 49 km vom Hotel entfernte Flughafen Palma de Mallorca. Die Unterkunft bietet keinen Shuttle-Service an und empfiehlt die Buchung eines Taxis. Die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln wird nicht empfohlen.

#### Weitere Informationen:

<https://www.son-vent.com/>