



Meditation und Yoga - Stressbewältigung und Resilienz im Beruf

am Plöner See

Meditation und Yoga - Stressbewältigung und Resilienz im Beruf

Viele Menschen haben einen stressigen Arbeitstag, da sich die Herausforderungen im heutigen Berufsleben und darüber hinaus multipliziert haben. In diesem Bildungsurlaub liegt der Schwerpunkt darauf das eigene Stressempfinden durch Meditation und Yoga wahrzunehmen und Möglichkeiten zu finden dies im Berufsalltag abbauen zu lernen.

So-Fr, 09.08. – 14.08.2026

So.	18:00 - 20:30
Mo.	07:30 - 18:00
Di.	07:30 - 18:00
Mi.	07:30 - 18:00
Do.	07:30 - 18:00
Fr.	07:30 - 14:00

Akademie am See
Koppelsberg 7
24306 Plön

425,00 € Zzgl. Unterkunft inklusive VP,
Gesamtpreis: ca. 582 € (Stand 11.2025)

[Details & Anmeldung](#)

Viele Menschen haben einen stressigen Arbeitstag, da sich die Herausforderungen im heutigen Berufsleben und darüber hinaus multipliziert haben. Die andauernd zu erbringenden Leistungen und der damit einhergehende Energieverlust führen zu einer enormen Belastung für den Organismus. Wer regelmäßig meditiert und Yoga übt und kleine Übungen im Berufsalltag hat kann damit einen Weg finden, den Stress abzubauen und innerlich besser zur Ruhe zu kommen. Die Entwicklung der Resilienz, der seelischen Widerstandsfähigkeit, wird gefördert und Gelassenheit wird kultiviert, um für den beruflichen Alltag neue Kraft zu schöpfen.

Meditation ist schon lange kein Nischenthema mehr. Das Wissen um die jahrhundertealte Methode kann zu Stressreduktion, ruhigerem Schlaf und einem insgesamt besseren Wohlbefinden und gesteigerter Leistungsfähigkeit beitragen. All die positiven Auswirkungen wurden durch zahlreiche Studien belegt, führen zu mehr Gelassenheit und bieten auch echte Benefits für den Job.

Zeitdruck, Informationsflut und ständige Erreichbarkeit – ein voller Arbeitsalltag kann stressig sein und sich zwischendurch überwältigend anfühlen. Eine regelmäßige Meditationspraxis steigert die Kreativität, Konzentration und Produktivität.

In diesem Bildungsurlaub üben Sie einen leichten Einstieg in die Praxis und Theorie der Meditation aus Sicht des ganzheitlichen Yoga. Die Methoden werden in Unterrichtseinheiten ausführlich erklärt und die Praxis angeleitet. Zudem praktizieren wir Asanas aus dem Hatha Yoga auf der Yogamatte.

In jeder Einheit ist eine Wissensvermittlung im Hinblick auf den Nutzen im beruflichen Alltag (Gesundheit, Prävention, Leistungsfähigkeit, Resilienz) enthalten. Die Seminarteilnehmer/innen erhalten Anregung zur Anwendung für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext und werden darin unterstützt einen Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Die Inhalte werden für den Transfer in den Berufsalltag von den Teilnehmenden individuell angepasst, um nachhaltige Veränderungen in Bezug auf Stressabbau und Resilienz zu fördern und zu kultivieren.

Ziele

- Souveränität und Selbstvertrauen im beruflichen Alltag durch Förderung der Resilienz stärken, Stresssituationen gelassener meistern, Innere Ausgeglichenheit, Heiterkeit und Zufriedenheit, frühzeitige Wahrnehmung der Emotionen und Umgang damit, Harmonisierung des Atemrhythmus - Verbesserung der körperlichen Haltung und Fitness, Kräftigung der Muskulatur und der körperlichen Beweglichkeit, Stärkung der eigenen Körperwahrnehmung - Gewährleistung des Transfers in den konkreten Arbeitsalltag

Dieses Seminar ist offen für Teilnehmende, die erste Erfahrungen oder Grundkenntnisse in Yoga mitbringen. Weitere Fragen und Beratung an Heike Thomi. Der Bildungsurlaub ist praxisorientiert..

Bitte geeignete bequeme Kleidung für die Meditations-, Yoga - und Entspannungseinheiten mitbringen. Vorhanden sind Yogamatten, bitte gerne eigene Yoga-Meditations-Kissen und Decken mitbringen.

Leitung

Heike Thomi, Yogalehrerin Hatha- und Vinyasa-Yoga, Integraler Coach

Inhaltliche Beratung/Fragen (mobil) 01735387407

info@heikes-erfahrungsraum.de

www.heikes-erfahrungsraum.de

Kosten

425,00 € zzgl. Unterkunft inkl. Vollpension in der Akademie am See in Plön für insgesamt 581,50 Euro, Kosten insgesamt: 1006,50 Euro

Ort

Die Akademie am See Koppelsberg ist ein Seminar- und Tagungshaus, idyllisch gelegen mit Blick auf den Großen Plöner See - ein Ort, der dazu einlädt, sich selbst neu zu entdecken, zu lernen und zu reflektieren, aber auch zu lachen und zu entspannen.

<https://www.akademie-am-see.net/>

Das Seminarhaus bietet helle, freundliche Yogaräume mit Holzfußboden. Bei schönem Wetter kann draußen auf der Wiese oder am 5 Gehminuten entfernten See praktiziert werden.

Die Buchung des Seminarhauses nach Buchung des Bildungsurlaubs ist selbst vorzunehmen. Entsprechende Kontaktdaten werden durch die Yogalehrerin mitgeteilt.

Stornobedingungen

Treten Sie bis 6 Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 35,00 Euro. Bei einem Rücktritt zwischen 6 und 2 Wochen vor Beginn werden 50% des Veranstaltungspreises fällig. Bei späterem Rücktritt, Nicht-Teilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.



Heike Thomi

Heike Thomi ist Integraler Coach, Stressmanagement- und Entspannungstrainerin und eine erfahrene und gut ausgebildete Hatha- und Vinyasa Yogalehrerin. Sie begeistert sich dafür Menschen wieder mehr in die Körperwahrnehmung und -entspannung zu bringen, um den Anforderungen des Lebens mit Gelassenheit und Offenheit zu begegnen.