



# Meditation und Yoga – Stressbewältigung und Resilienz im Beruf

**Trainerin: Heike Thomi**

**Termine: 22.-26.09.2025 in Renesse**

Montag von 15:00 – 21:00 Uhr, Dienstag und Mittwoch von 7:00 – 20:45 Uhr, Donnerstag von 7:00 – 18:15 Uhr und Freitag von 7:00 – 12:00 Uhr

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. Der Schwerpunkt liegt darauf das eigene Stressempfinden wahrzunehmen und Möglichkeiten zu finden dies im Berufsalltag abbauen zu lernen.

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



Heikes Yoga-  
und Erfahrungsraum  
Heike Thomi



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen.

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. Falls vorhanden bitte eigene Yogamatte und Yoga-Meditations-Kissen mitbringen.

**Leitung:** Heike Thomi, Yogalehrerin Hatha- und Vinyasa-Yoga, Integraler Coach  
(mobil) 01735387407, [info@heikes-erfahrungsraum.de](mailto:info@heikes-erfahrungsraum.de)

**Kosten: 425,00 € zzgl. Unterkunft mit Frühstück 116,30 €/Nacht Gesamtpreis 465,20 €**

**Ort:** Das 4 –Sternehotel De Zeeuwse Stroom in Renesse liegt unmittelbar an der wunderschönen Dünenlandschaft und ist nur 3 Gehminuten vom Meer entfernt. Renesse liegt auf der nördlichsten Halbinsel von Zeeland, auf Schouwen-Duiveland.

(<https://www.zeeuwsestromen.nl/de/>)

Das Hotel bietet yogagerechte Seminarräume und verfügt über ein sehr schön gestaltetes parkähnliches Außengelände.

Es gibt je nach Wunsch der Teilnehmenden Komfortzimmer bis hin zu Appartements (je nach individuellem Wunsch). Die Lage an den Dünen lädt dazu ein die Ruhe zu genießen oder einen Spaziergang am kilometerweiten Sandstrand zu unternehmen.

Die Buchung des Hotels und der Verpflegung ist nach Buchung des Bildungsurlaubs selbst vorzunehmen. Entsprechende Kontaktdaten werden durch die Yogalehrerin mitgeteilt.



Heikes Yoga-  
und Erfahrungsraum  
Heike Thomi



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen.

Homepage: [www.indito.de](http://www.indito.de)

## ANMELDUNG - TEILNAHMEBEDINGUNGEN - BEZAHLUNG

Wie schön, dass Sie mit uns einen Bildungsurlaub an der Nordsee machen wollen. Um dabei zu sein, gehen Sie bitte wie folgt vor:

### ANMELDUNG/ANMELDUNG BILDUNGSURLAUB:

Ihre schriftliche Anmeldung mit Ihrer privaten Postadresse, Telefonnummer und Emailadresse unter Anmeldeink: [indito.de/seminardetails/?T=7738](http://indito.de/seminardetails/?T=7738)

Kursnummer: **25.KoopAndere.MY.1**

Danach erhalten Sie von IndiTO - Bildung, Training und Beratung die Bildungsurlaub - Antragsunterlagen für Ihren Arbeitgeber.

### KOSTEN:

Seminargebühr: 425,00 € Euro

Sie erhalten eine Rechnung über die Seminargebühr von IndiTO.

Hotelkosten: ca. 398,00 € für 5 Tage (Unterkunft mit Frühstück Standard DeLuxe 99,50 €/Nacht, vorbehaltlich Preisänderung für 2025)

Die Buchung des Hotels und der Verpflegung ist nach Buchung des Bildungsurlaubs selbst vorzunehmen. Entsprechende Kontaktdaten werden durch die Yogalehrerin mitgeteilt.  
Kontakt: (mobil) 0173-5387407, [info@heikes-erfahrungsraum.de](mailto:info@heikes-erfahrungsraum.de)

### WIDERRUF UND RÜCKTRITT:

Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen Ihre Anmeldung schriftlich zu widerrufen.

### Rücktrittbedingungen und Stornokosten:

Für die Seminarkosten gilt:

Treten Sie bis acht Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 45,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis zwei Wochen vor Beginn werden 50% der Seminargebühren fällig. Danach wird der Gesamtbetrag für die Kursgebühr berechnet.

Verweigert Ihr Arbeitgeber Ihnen gesetzesgemäß nach § 5 (2 - 4) des AWbG NRW die Freistellung sind Sie bei Einreichung des schriftlichen Ablehnungsbescheides des Arbeitgebers bis 8 Wochen vor Kursbeginn von der Bearbeitungsgebühr befreit.

Bei Nichtteilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Wir empfehlen den Abschluss einer Seminarrücktrittsversicherung. Falls wir die Veranstaltung absagen müssen, geben wir Ihnen so früh wie möglich Bescheid und erstatten gezahlte Beträge. Darüberhinausgehende Beträge (z.B. DB-Ticket) erstatten wir nicht.