

# Mehr Gelassenheit im Beruf: Resilienztraining mit Atem, Yoga & Natur

## Dein Weg zu innerer Ruhe, Klarheit und Stabilität im Alltag

Du wünschst dir mehr Ruhe, Klarheit und Stabilität im Alltag? In diesem Seminar entdeckst du deine innere Kraft neu: durch ein tieferes Verständnis für deinen Körper, deine Atmung und dein Nervensystem. Wir kombinieren praxisnahe Methoden aus Körperarbeit, Yoga und Achtsamkeit mit gezielter Selbstreflexion – drinnen im geschützten Raum und punktuell in der Natur. Du lernst, dich gerade in herausfordernden Momenten wirkungsvoll zu regulieren, die Verbindung zu dir selbst zu stärken und aus innerer Stabilität heraus zu handeln.

### Inhalte

#### Stress verstehen – Körperbewusstsein stärken

- Die Rolle deines Nervensystems für emotionale Stabilität und Resilienz.
- Stress im Körper erkennen – bevor er dich aus der Balance bringt.
- Selbstwahrnehmung als Schlüssel zur Selbstregulation: praktische Übungen für Alltag und Beruf.
- Das Zusammenspiel von Emotion, Haltung und Verhalten verstehen – und gezielt verändern.
- Impulse aus der Polyvagaltheorie und Embodimentforschung.

Mehr Ruhe. Mehr Kraft.

#### Atmung & Yoga als Ressource

- Atmung als Werkzeug für Ruhe, Energie und innere Stabilität.
- Atemtechniken für unterschiedliche Alltagssituationen (z.B. Nervosität, Erschöpfung).
- Yogaübungen zur Stabilisierung und Aktivierung – sanft, wirksam, alltagstauglich.
- Verbindung von Atem, Bewegung und Achtsamkeit.
- Deine eigene Mikro-Routine für Körper & Geist entwickeln.

#### Natur erleben – Resilienz verankern

- Die Natur als Resonanzraum für Klarheit, Erdung und Selbstverbindung.
- Achtsamkeitsübungen im Freien – hören, spüren, atmen, wahrnehmen.
- Reflexion & Austausch: Was tut dir gut, was trägt dich?
- Die Natur als Spiegel innerer Prozesse.

### Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

### Dein Nutzen

- Du entwickelst ein neues Körpergefühl und erkennst Signale frühzeitig.
- Mit gezielter Atmung findest du zu mehr Entspannung, Klarheit und Präsenz.
- Alltagsstaugliche Wege helfen dir, dein Nervensystem in Balance zu bringen.
- So stärkst du deine Resilienz – mit Strategien, die wirklich zu dir passen.
- Die stabilisierende Kraft der Natur fließt bewusst in deinen Alltag ein.
- Routinen geben dir langfristig Ruhe, Klarheit und innere Stärke.

### Methoden

- Abwechslungsreiche Mischung aus Theorie-Impulsen, Selbsterfahrung, Reflexion und Austausch.
- Körperorientierte Übungen aus Yoga, Atemarbeit und Embodiment – leicht umsetzbar, ohne Leistungsdruck.

- Gezielte Selbstwahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen für Alltag und Beruf.
- Kurze Outdoor-Einheiten zur Vertiefung und Integration des Gelernten.
- Praxisnaher Transfer: Erarbeitung deiner persönlichen Mikro-Routinen für mehr Resilienz.

#### Hinweise

- Keine Vorkenntnisse erforderlich.
- Bequeme Kleidung empfohlen, die Bewegung zulässt.
- In 1-2 Einheiten werden wir *bewusst* draußen spazieren gehen, auch bei Wind, Regen oder Schnee. Denn Resilienz bedeutet auch: in Verbindung bleiben, selbst wenn es draußen ungemütlich wird.

## Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte sowie alle, die ihre persönliche Resilienz vertiefen möchten und praktische, körperorientierte Tools suchen. Besonders geeignet, wenn du dich im (beruflichen) Alltag oft fremdgesteuert fühlst und dir mehr Selbstbestimmtheit, Ruhe und Energie wünschst.

## Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



## Trainer:in



### Nathalie Sprenger

Ich bin Mentorin für nachhaltige Stressregulation, Sportwissenschaftlerin & Expertin für somatisches Yoga, Atmung & Selbstwahrnehmung.

Meine Arbeit verbindet wissenschaftliche Grundlagen mit klarer, alltagstauglicher Praxis. Dabei geht es weniger um Quick Fixes, sondern um spürbare, langfristige Veränderung in Körper & Nervensystem.

Seit über 10 Jahren begleite ich Menschen mit meinem Wissen aus Studium, Weiterbildungen & Selbstreflexion.


Dabei fasziniert mich immer wieder, dass der Körper den Weg der Regulation kennt, jedoch der Kopf oft im Weg steht. Und ich unterstütze dich dabei, diese Fähigkeit zur Selbstregulation wieder zu aktivieren.

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Präsenz

2 Tage  
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Termine & Orte

 **20.-21.07.2026**

Überlingen

**Veranstaltungsort**

Parkhotel St. Leonhard Überlingen

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 20.07.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 21.07.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**23.-24.11.2026**

Köln/Niederkassel

**Veranstaltungsort**

Hotel Clostermanns Hof

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 23.11.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 24.11.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**06.-07.04.2027**

Berlin

**Veranstaltungsort**

Hotel Köpenick by Leonardo

**Tage & Uhrzeit**

Dienstag, 06.04.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Mittwoch, 07.04.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/42259](http://www.haufe-akademie.de/42259)

### Teilnahmegebühr

€ 1.540,- zzgl. MwSt.

€ 1.832,60 inkl. MwSt.

Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

## Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/42259](http://www.haufe-akademie.de/42259)

E-Mail: [anmelden@haufe-akademie.de](mailto:anmelden@haufe-akademie.de)

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter [www.haufe-akademie.de/agb](http://www.haufe-akademie.de/agb) oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter [www.haufe-akademie.de/datenschutz](http://www.haufe-akademie.de/datenschutz).

**Haufe Akademie GmbH & Co. KG**

Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, [www.haufe-akademie.de](http://www.haufe-akademie.de), Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, [service@haufe-akademie.de](mailto:service@haufe-akademie.de)