

27.04.2026 14:30 Uhr - 30.04.2026 12:00 Uhr

Innen stark. Außen klar.

Yoga trifft TZI: Ausrichtung finden. Kraft entfalten. Präsenz leben.

Ausgangssituation

Innen stark, außen klar – das ist ein Wunsch vieler Führungskräfte in ihrem anspruchsvollen Berufsalltag. Doch die Realität sieht oft anders aus: Komplexe Aufgaben, ständige Erreichbarkeit, Zeitdruck, Sorgen und Erschöpfung bis hin zu körperlichen oder psychischen Beschwerden prägen das tägliche Erleben.

Dieses Seminar bietet Raum zum Innehalten und zur bewussten Auseinandersetzung mit der eigenen Lebens- und Arbeitssituation. Es lädt dazu ein, innere Stärke und äußere Klarheit als Schlüssel zu Resilienz und Selbstführungskompetenz zu entdecken und zu entwickeln.

Wie kann ich aus einer Haltung der inneren Präsenz und Kraft heraus klar und beziehungsfähig im Außen handeln?

Der Titel des Seminars verweist auf die Verbindung zweier Zugänge:

- **Themenzentrierte Interaktion (TZI)** als reflektierender und praxisnaher Ansatz für Selbstleitung und Führung
- **Yoga** als körperlich verankerter Weg zu Präsenz, Selbstwahrnehmung und kraftvoller Ausrichtung

Zielsetzung und Lernansatz

Das Seminar öffnet Erfahrungsräume, in denen berufliche Praxis, persönliche Haltung und körperlich-sinnliche Erfahrung in einen lebendigen Dialog treten. Ziel ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, auch in herausfordernden Situationen innen stark und außen klar zu agieren.

Kernanliegen des Seminars sind:

- Stärkung der Selbstwahrnehmung, Präsenz und Resilienz
- Förderung einer klaren, wirksamen und beziehungsorientierten Führungshaltung
- Verbindung von Theorieimpulsen, Reflexion und körperlicher Praxis

Ein zentrales Element bildet das Vier-Faktoren-Modell der TZI, das die Balance zwischen Person, Aufgabe, Gruppe und Globe (Umfeld) beleuchtet. Es dient als theoretischer Anker und Reflexionshilfe für persönliche und berufliche Entwicklungsprozesse.

Die gezielte Integration von Yogaübungen unterstützt:

- die Entwicklung einer bewussten inneren Haltung,

- die Schulung der Selbstwahrnehmung und
- die Verankerung von Präsenz im Körper.

Dadurch erweitern die Teilnehmenden ihre Führungskompetenz und persönliche Wirksamkeit – im Sinne des Seminarziels: Ausrichtung finden. Kraft entfalten. Präsenz leben.

Arbeitsformen

Yoga: Tägliche Yogaeinheiten, angepasst an die Erfahrung und Möglichkeiten der Teilnehmenden. Die Übungen fördern Ausrichtung, Kraft und Entspannung. Fachkundige Leitung ist gewährleistet.

Laufen & Walking: Optionales Bewegungsangebot am Morgen – in Gruppen mit unterschiedlichem Tempo und Erfahrungsniveau.

Reflexions- und Theoriearbeit:

- Arbeit mit dem **Vier-Faktoren-Modell der TZI**
- Impulse zu Selbstmanagement, Selbstführung und Umgang mit Komplexität im Führungsalltag
- Austausch in der Gruppe, Einzelreflexion und Anwendung auf eigene Praxis

Anmeldung und Zulassung

Bitte melden Sie sich mit dem Online-Formular an. Die Vergabe der Teilnahmeplätze erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen.

Wird die Mindestteilnehmendenzahl nicht erreicht, behält sich die Akademieleitung vor, die Veranstaltung abzusagen.

Termin

Beginn: Montag, 27. April 2026, 14:30 Uhr mit einem Begrüßungskaffee

Ende: Donnerstag, 30. April 2026, 12:00 Uhr mit anschließendem Mittagessen

Kosten und Zahlungsmodalitäten

Teilnahmegebühr: 850,00 €

Übernachtung mit Frühstück: 211,50 € für die Dauer der Veranstaltung (3 Nächte)

Verpflegung: 199,50 € für die Dauer der Veranstaltung (3 Tagessätze)

Gesamtkosten: 1.261,00 €

Die Tagungspauschale (Mittagessen, Tagungsgetränke, Kaffeepausen, Abendessen, etc.) ist mit der Anmeldung obligatorisch gebucht.

Im genannten Übernachtungspreis ist die Übernachtungssteuer der Stadt Freiburg bereits enthalten.

Die Preise richten sich nach der gültigen Preisliste des Tagungshauses, eine Preiserhöhung ist daher möglich.

Die Teilnahmegebühr sowie die Kosten für Unterkunft und Verpflegung werden vor Beginn der Veranstaltung durch die Fortbildungs-Akademie in Rechnung gestellt.

Für Ihre Teilnahme gibt es verschiedene Fördermöglichkeiten. Mehr dazu finden Sie auf unserer Homepage www.caritas-akademie.de

Zielgruppe:

Führungskräfte aus der Sozialwirtschaft und Interessierte

Termin:

27.04.2026 14:30 Uhr - 30.04.2026 12:00 Uhr

Kosten:

850,00 € zzgl. Kosten für Verpflegung und ggf. Unterkunft

Veranstaltungsort:

Caritas Tagungszentrum

Wintererstraße 17-19

79104 Freiburg

www.caritas-akademie.de/tagungszentrum

Referent:innen:

Uta Oehmke (Dipl.-Pädagogin, Diplom-Iyengar Yogalehrerin)

Ansprechpartner:innen:

Anna Graaf (anna.graaf@caritas.de, +49 (761) 200 1717)

Sabine Fährndrich (sabine.faehndrich@caritas.de, +49 (761) 200 1709)

Veranstalter:

Fortbildungs-Akademie des Deutschen Caritasverbandes e.V.

Veranstaltungsnummer:

S26100

Diese Veranstaltung entspricht den Leitlinien für Qualität in der Fort- und Weiterbildung der verbandlichen Caritas.

Fortbildungs-Akademie des Deutschen Caritasverbandes
Wintererstr. 17-19, 79104 Freiburg, www.caritas-akademie.de
Tel.: (0761) 200-1700, Mail: akademie@caritas.de

