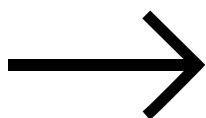




Mit Yoga und Gewaltfreier Kommunikation entspannt im Beruf



Seminarnummer	224905
Datum	28.11.2022 bis 02.12.2022
Seminarleitung	Petra Fleuth
Seminarort	40213 Düsseldorf
Veranstalter	Bildungswerk Stenden Kavalleriestraße 12 40213 Düsseldorf Telefon: 0211 862826-10 E-Mail: info@bildungswerk-stenden.de Web: www.bildungswerk-stenden.de

[Seminar buchen](#)

Beschreibung

Ziel des Yoga ist der Einklang von Körper, Geist und Seele in einer harmonischen Balance. Sich selbst, die eigene Stärke und die eigenen Grenzen finden und akzeptieren. Mit der Gewaltfreien Kommunikation entwickeln wir Einfühlungsvermögen für uns und kommen mit unseren Bedürfnissen in Kontakt. Wir üben die gewaltfreie Haltung auf der Yogamatte und im Umgang mit uns selbst.

- Sich selbst, die eigene Stärke und die eigenen Grenzen finden und akzeptieren
- Stärkung von körperlicher Gesundheit und seelischer Ausgeglichenheit
- Die gewaltfreie Haltung auf der Yogamatte, im Alltag und im Beruf
- Achtende, bedingungslose Haltung und wertschätzender Umgang mit uns selbst
- Burnout-Prophylaxe: Eigene Bedürfnisse entdecken und erfüllen

Seminarzeiten:

Mo. bis Fr. jeweils von 9:30 – 16:00 Uhr

Hinweis: Wenn eine Präsenzveranstaltung Corona-bedingt nicht möglich sein sollte, findet das Seminar als Virtual Live Training statt.

Dieses Seminar ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub in NRW anerkannt.

Teilnahmebedingungen (AGB), insbesondere in Bezug auf die Rücktrittskosten, und Informationen zum Datenschutz: www.bildungswerk-stenden.de



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Mit Yoga und Gewaltfreier Kommunikation entspannt im Beruf



Details

Montag, 28.11.2022 (7 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr

Begrüßung, Erwartungsabfrage, Kennen lernen

Input und Übung: Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg, Die Welt der Bedürfnisse in der GFK

11.00 – 12.30 Uhr

Übung:

Praktische Yogaübungen – Einführung in Hatha Yoga

13.30 – 14.15 Uhr

Input und Übung:

Einführung in die Yoga-Philosophie

14.30 – 16.00 Uhr

Input und Diskussion in Kleingruppen:

Yoga und GFK – Gemeinsamkeiten und Unterschiede
Tagesauswertung

Dienstag, 29.11.2022 (7 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr

Input und Übung:

Das Vier-Schritte-Modell der Gewaltfreien Kommunikation

11.00 – 12.30 Uhr

Übung:

Praktische Yogaübungen zur Stärkung der Selbstwahrnehmung

13.30 – 14.15 Uhr

Input und Übung in Kleingruppen: Burnout-Prophylaxe – vom ungunstigen Gefühl zum erfüllten Bedürfnis

14.30 – 16.00 Uhr

Input und Übung: Vom Müssen zum Wollen

Tagesauswertung

Mittwoch, 30.11.2022 (7 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr

Input und Übung:

Umgang mit Stress im beruflichen Alltag

11.00 – 12.30 Uhr

Übung:

Praktische Yogaübungen zur Stressreduktion – Yang und Yin
Yoga

13.30 – 14.15 Uhr

Input und Übung in Kleingruppen: Mehr körperliche Gesundheit und seelische Ausgeglichenheit im beruflichen Alltag



Mit Yoga und Gewaltfreier Kommunikation entspannt im Beruf



14.30 – 16.00 Uhr

Input und Übung: Notfallprogramm gegen akuten Stress
Tagesauswertung

Donnerstag, 1.12.2022 (7 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr

Input, Übung und Lehrgespräch:
Empathie für mich und andere

11.00 – 12.30 Uhr

Übung:
Praktische Yogaübungen für innere Balance

13.30 – 14.15 Uhr

Input und Übung in Kleingruppen:
Aufrichtig zu sich selbst und zu anderen: Klar,
offen und wertschätzend kommunizieren

14.30 – 16.00 Uhr

Input und Übung: Mit Angriffen und Vorwürfen gelassen
umgehen
Tagesauswertung

Freitag, 2.12.2022 (7 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr

Input und Übung:
Meinen Energieräubern auf der Spur: Sich abgrenzen und Nein
sagen

11.00 – 12.30 Uhr

Übung:
Praktische Yogaübungen für Standfestigkeit, Zuversicht und
Energie

13.30 – 14.15 Uhr

Input und Übung in Kleingruppen:
Mehr Yoga und Gewaltfreiheit in meinem beruflichen Alltag

14.30 – 16.00 Uhr

Auswertung und Klärung offener Fragen
Literaturempfehlungen, Seminauswertung

Gesamt 35 UStd./ 5,00TT

Seminar buchen

