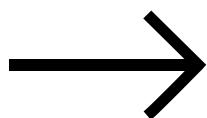




# Mit Yoga und autogenem Training entspannen im Beruf - Auszeit im Kloster



<b>Seminarnummer</b>	224H006	<a href="#">Seminar buchen</a>
<b>Datum</b>	24.10.2022 bis 28.10.2022	
<b>Seminarleitung</b>	Uta Tuttlies	
<b>Seminarort</b>	53925 Kall-Steinfeld	
<b>Veranstalter</b>	Bildungswerk Stenden Kavalleriestraße 12 40213 Düsseldorf Telefon: 0211 862826-10 E-Mail: <a href="mailto:info@bildungswerk-stenden.de">info@bildungswerk-stenden.de</a> Web: <a href="http://www.bildungswerk-stenden.de">www.bildungswerk-stenden.de</a>	

## Beschreibung

- Beweglichkeit, Kraft und Wohlbefinden steigern mit sanftem Hatha-Yoga (für Anfänger\*innen geeignet)
- Entspannung und Gelassenheit für den Beruf mit Autogenem Training
- Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation für innere Stärke und Widerstandskraft
- Neue Kraft schöpfen und den Akku wieder aufladen, um den beruflichen Anforderungen kraftvoll zu begegnen
- Die ruhige Abgeschlossenheit des Klosters hilft, Stress abzubauen, ein inneres Gleichgewicht zu finden und die positiven Impulse aus der Woche mit in den beruflichen Alltag zu nehmen.

Umgeben vom satten Grün der Nordeifel erheben sich hinter dem weit geöffneten, schmiedeeisernen Tor der Klosterpforte die beiden weißen Türme der Basilika Steinfeld. Die geschichtlichen Anfänge des Klosters Steinfeld reichen mehr als 1000 Jahre zurück, die Anlage gilt als eines der besterhaltenen klösterlichen Baudenkmäler des Rheinlandes.

Das Kloster mit seinem Garten der Stille und dem Klostercafé ist gleichzeitig ein Ort der Entschleunigung und der Begegnung im Herzen der urwüchsigen Nordeifel.

Im Seminarpreis enthalten ist die Unterbringung im Einzelzimmer im Haus St. Benedikt mit WC/DU und Vollpension. Eine Voranreise mit Übernachtung und/oder ein Upgrade in ein Zimmer im Neubau-Gästehaus ist möglich und kann direkt im Kloster gebucht werden: <https://www.kloster-steynfeld.com/de/home>





# Mit Yoga und autogenem Training entspannen im Beruf - Auszeit im Kloster



Nicht eingeschlossen sind An- und Abreise.

Dieses Seminar ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub in NRW sowie in Hessen und Baden-Württemberg anerkannt.

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

## Details

### Montag, 24.10.2022 (8 UStd.)

11.00 - 12.30	Kennenlernen, Erwartungsabfrage, Programmablauf vorstellen
14.00 - 15:30	Theorie-Input Stress: Theorie, Ursachen, persönliche Stressverstärker
15:45 - 17:15	Hatha Yogapraxis für mehr Widerstandskraft in Stress-Situationen am Arbeitsplatz, Entspannungs- und Meditationsübung
19.00 - 20.30	Input und Übung: Autogenes Training (Grundstufe) Autogenes Training als nachhaltige Entspannungsmethode kennenlernen und selbständig am Arbeitsplatz anwenden können Übung: Ruhe, Schwere und Wärme

### Dienstag, 25.10.2022 (8 UStd.)

9.00 - 10:30	Input und Lehrgespräch: Stresskompetenz entwickeln für mehr Belastbarkeit am Arbeitsplatz: Entspannungs- versus Stressreaktion
10:45 - 12:15	Yogapraxis für einen starken und gesunden Rücken, Entspannungs- und Meditationsübung
14.00 - 15.30	SOS-Atemübungen zur Blitz-Entspannung im Business
16.00 - 17.30	Input und Übung: Autogenes Training Atmung als Schlüssel zur Stressreduktion, Zusammenhang von Stress und Atmung, Autogenes Training, Atem-Übung



# Mit Yoga und autogenem Training entspannen im Beruf – Auszeit im Kloster



## Mittwoch, 26.10.2022 (8 UStd.)

9.00 – 10:30

Lehrgespräch und Übung:  
Integration einer regelmäßigen Yoga- und Meditationspraxis zur langfristigen Burnout-Prophylaxe

10:45 – 12:15

Yogapraxis für eine stabile innere Mitte, Entspannungs- und Meditationsübung

14.00 – 15.30

Input und Lehrgespräch:  
Wirksamkeit einer regelmäßigen Meditationspraxis für mehr Power im Beruf

16.00 – 17.30

Input und Übung: Autogenes Training  
Herz-Formel

## Donnerstag, 27.10.2022 (8 UStd.)

9.00 – 10:30

Input und Lehrgespräch:  
Yoga und Meditation als Ressource für eine ausgewogene Work-Life-Balance

10:45 – 12:15

Yogapraxis: Wahrnehmen und Achten persönlicher Grenzen, Entspannungs- und Meditationsübung

14.00 – 15.30

Input und Übung:  
Seelische Widerstandskraft steigern - Dankbarkeit – ein Schlüssel zu mehr Resilienz

16.00 – 17.30

Input und Übung: Autogenes Training  
Sonnengeflecht, Theorie und praktische Entspannungsübung





# Mit Yoga und autogenem Training entspannen im Beruf - Auszeit im Kloster



Freitag, 28.10.2022(8 UStd.)

7.00 – 8.30

Yogapraxis für entspannte Schultern und Nacken

9.15 – 10.45

Input und Übung: Autogenes Training  
Theorie und Übung Stirnkühle  
Ausblick: Kurzform des autogenen Trainings zur Anwendung bei  
Stress-Spitzen am Arbeitsplatz

10:45 - 12:15

Input und Reflexion  
Etablieren einer regelmäßigen Yoga- und Meditationspraxis im  
Alltag zum Erhalt der Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz

13.15 – 14.45

Seminarabschluss: Seminauswertung, Offene Fragen klären,  
Feedback,  
Literatur & Verabschiedu

Gesamt 40 Ustd./ 5.00TT

Seminar buchen

