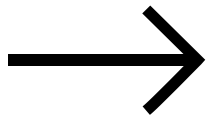




# Stressreduktion im Beruf durch Yoga und Meditation – im Kloster



<b>Seminarnummer</b>	224H004
<b>Datum</b>	16.05.2022 bis 20.05.2022
<b>Seminarleitung</b>	Uta Tuttlies
<b>Seminarort</b>	Kloster Steinfeld Hermann-Josef-Straße 4 53925 Kall
<b>Veranstalter</b>	Bildungswerk Stenden Werdener Str. 4 4. Etage, Zi. 424 - 426 40227 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>

[Seminar buchen](#)

## Beschreibung

- Atem- und Konzentrationsübungen für mehr Fokus in Beruf und Alltag
- Meditation für innere Stärke und Widerstandskraft am Arbeitsplatz
- Beweglichkeit, Flexibilität und Wohlbefinden steigern mit sanftem Hatha-Yoga (für Anfänger\*innen geeignet)
- Förderung der Stresskompetenz: Umgang mit herausfordernden Situationen im Beruf
- Eigene Grenzen wahrnehmen und respektieren
- Meditation in Bewegung: Achtsames Wandern für nachhaltige Gelassenheit in turbulenten Zeiten
- Neue Kraft tanken inmitten der ursprünglichen Natur der Nordeifel

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. Die Wanderungen sind zwischen 7 und 10 km lang und erfordern eine normale Kondition.



**bildungswerk  
stenden**

politisch.  
weiter.  
bilden.



[www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot](http://www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot)



# Stressreduktion im Beruf durch Yoga und Meditation – im Kloster



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>

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, 16.05.2022 (8 UStd.)

11.00 - 12.30

Kennenlernen, Erwartungsabfrage, Programmablauf vorstellen, persönliche Ziele klären

14.00 - 15:30

Theorie-Input und Übung:  
Yoga als nachhaltige Entspannungsmethode kennen lernen und selbstständig anwenden können

15:45- 17:15

Hatha Yoga Praxis für mehr Widerstandskraft in Stress-Situationen am Arbeitsplatz, Entspannungs- und Meditationsübung

19.00 – 20.30

Theorie-Input und Übung:  
Yoga Nidra als Methode der Tiefenentspannung sowie Anwendungsmöglichkeit im beruflichen Kontext kennen lernen

### Dienstag, 17.05.2022 (8 UStd.)

9.00 - 10:30

Input und Lehrgespräch: Stress – Theorie, Ursachen, persönliche Stressverstärker

10:45 - 12:15

Yogapraxis für einen starken und gesunden Rücken, Entspannungs- und Meditationsübung

14.00 – 15:30

Meditatives Bewegen in der Natur mit Achtsamkeits- und Atemübungen zum Steigern der Konzentrationsfähigkeit im Beruf



# Stressreduktion im Beruf durch Yoga und Meditation – im Kloster



## Mittwoch, 18.05.2022 (8 UStd.)

9.00 - 10:30

10:45 - 12:15

Lehrgespräch und Übung:

Stresskompetenz entwickeln für mehr Belastbarkeit am Arbeitsplatz: Entspannungs- versus Stressreaktion  
Yogapraxis für mehr Power im Beruf, Entspannungs- und Meditationsübung

14.00 – 15:30

16:00 - 17:30

Input und Übung:

Meditation in Bewegung mit Fokus- und Atemübungen zur Steigerung der persönlichen Widerstandskraft

## Donnerstag, 19.05.2022 (8 UStd.)

9.00 - 10:30

10:45 - 12:15

Input und Lehrgespräch:

Yoga und Meditation als Ressource für eine ausgewogene Work-Life-Balance  
Yogapraxis: Wahrnehmen und Achten persönlicher Grenzen, Entspannungs- und Meditationsübung

14.00 - 15.30

16:00 - 17:30

Input und Übung:

Meditation in Bewegung mit SOS-Atemübungen zur Blitzentspannung im Business

## Freitag, 20.05.2022(8 UStd.)

7.00 – 8.30

Yogapraxis für entspannte Schultern und Nacken, um den Beanspruchung durch die Bildschirmarbeit entgegenzuwirken

9.00 – 10:30

10:45 - 12:15

Input, Übung und Reflexion

Etablieren einer regelmäßigen Yoga- und Meditationspraxis im Alltag zum Erhalt der Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz  
Business-Yoga-Praxis für Zwischendurch  
Übungsfolge für die Mittagspause, um Verspannungen zu lösen und die Beweglichkeit zu verbessern

13.15 – 14.45

Seminarabschluss

Seminarauswertung, Offene Fragen klären, Feedback, Literatur & Verabschiedung

Gesamt 40 Ustd./ 5,00TT

Seminar buchen



**bildungswerk  
stenden**

politisch.  
weiter.  
bilden.



[www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot](http://www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot)