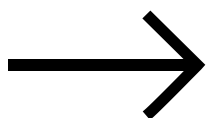




Yoga und Achtsamkeitsübungen - Nachhaltige Stärkung für Körper, Geist und Seele im Beruf



Seminarnummer	224H009
Datum	10.08.2022 bis 12.08.2022
Seminarleitung	Andrea Moll
Seminarort	Haus Karneol Sellen 2 48565 Steinfurt
Veranstalter	Bildungswerk Stenden Werdener Str. 4 4. Etage, Zi. 424 - 426 40227 Düsseldorf Telefon: 0211 862826-10 E-Mail: info@bildungswerk-stenden.de Web: www.bildungswerk-stenden.de

[Seminar buchen](#)

Beschreibung

Yoga ist ein jahrtausendealtes philosophisches System aus Indien. Ziel ist der Einklang von Körper, Geist und Seele. Mit geistigen und körperlichen Übungen bauen wir Stress ab und verbessern unsere Beweglichkeit. Entwickeln Sie körperliche und seelische Stabilität und Flexibilität im Berufsleben.

- Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation
- Entwicklung von innerer und äußerer Gelassenheit
- Im Hier und Jetzt ankommen mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen
- Stressabbau durch mehr körperliche und seelische Stabilität und Flexibilität
- Praktische Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag

Seminarzeiten:

Mi. 11:00- Fr. 15:00 Uhr

Das Seminar findet statt im idyllisch gelegenen Seminarhotel KARNEOL im nördlichen Münsterland, inmitten eines 10.000 qm großen, weitgehend naturbelassenen Grundstücks mit altem Baumbestand.

Die wunderschöne Lage und Ausstattung des Hauses bietet den optimalen Rahmen für ein erholsames, kraftspendendes Yogaseminar. Einen Teil der Übungen werden wir draußen in der Natur durchführen.



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Yoga und Achtsamkeitsübungen - Nachhaltige Stärkung für Körper, Geist und Seele im Beruf



Im Preis enthalten sind Vollpension mit vegetarischer Kost aus biologischen Zutaten, verschiedene Sorten Tee und immer frische Früchte.

Gegen einen Unkostenbeitrag von 5 Euro pro Person und Tag können auch Mahlzeiten für Allergiker*innen und Veganer*innen zubereitet werden.

Die Unterbringung im Doppelzimmer ist mit einem Preisnachlass von 20,- pro Person möglich.

Nicht eingeschlossen in der Teilnahmegebühr sind An- und Abreise.

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

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

Details

Mittwoch, 10.08.2022 (8 UStd.)

11.00 – 11.45 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Erwartungsabfrage.
11.45 – 12.30 Uhr	Einführung in Achtsamkeit. Prinzipien der Umsetzung von Achtsamkeit in Beruf und Alltag. Achtsame Körperübungen.
14.00 – 15.30 Uhr	Positive Aspekte des Yoga
15.45 – 17.15 Uhr	Praktische Yogaübungen für innere Ausgeglichenheit
17.30 – 19.00Uhr	Einführung in die Meditation und Überblick über Meditationstechniken zur Erlangung von innerer Ruhe, Gelassenheit und Klarheit. Erlernen des Achtsamen Sitzens und des achtsamen Gehens.

Donnerstag, 11.08.2022 (8 UStd.)

7.30 – 8.15 Uhr	Morning Yoga
09.00 – 10.30 Uhr	Stress und die Folgen für die Gesundheit. Kleingruppenarbeit: Stressoren und Stresssymptome Atemtechniken zur Stressbewältigung
11.00 – 12.30 Uhr	Praktische Yogaübungen für mehr Kraft und Energie



Yoga und Achtsamkeitsübungen - Nachhaltige Stärkung für Körper, Geist und Seele im Beruf



15.30 – 17.00 Uhr	Achtsame Yogaübungen für einen gesunden Rücken – Ausgleichsübungen für die Belastung durch sitzende Tätigkeiten
17.30 – 18.15 Uhr	Weiterführung Meditationstechniken
<u>Freitag, 12.08.2022 (7 UStd.)</u>	
7.30 – 8.15 Uhr	Morning Yoga
09.00 – 10.30 Uhr	Yoga-Rituale für mehr Lebensfreude im beruflichen Alltag
10.45 – 13.00 Uhr	Praktische Yogaübungen für seelische Gesundheit – Akutmaßnahmen gegen Stress
13.30 – 15.00 Uhr	Klärung von offenen Fragen, Transfer in den Alltag, Literaturempfehlungen, Seminauswertung

Gesamt 21 UStd./ 3.00TT

Seminar buchen

