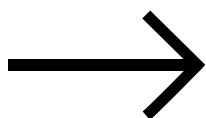




# Yoga - Nachhaltige Stärkung für Körper, Geist und Seele im Beruf



<b>Seminarnummer</b>	234901
<b>Datum</b>	20.03.2023 bis 24.03.2023
<b>Seminarleitung</b>	Petra Fleuth
<b>Seminarort</b>	40213 Düsseldorf
<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>

[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
- Das magische Dreieck für ein gesundes Leben
- Stressabbau durch mehr körperliche und seelische Stabilität und Flexibilität
- Praktische Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag

Seminarzeiten:

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

## Details



**bildungswerk  
stenden**

politisch.  
weiter.  
bilden.



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



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



## Montag, 20.03.2023 (7 UStd.)

09.30 - 11.00 Uhr

Begrüßung, Erwartungsabfrage, Kennen lernen

### **Input und Kleingruppen:**

Positive Aspekte des Yoga

11.15 - 12.45 Uhr

### **Übung:**

Praktische Yogaübungen – Einführung in Hatha Yoga

13.30 - 15.00 Uhr

### **Input und Übung:**

Yogastile und Yogawege

Einführung in die Yoga-Philosophie

15.15 - 16.00 Uhr

Einführung in Meditation - Techniken für neue Energie und einen klaren Geist Büro-Yoga: Praktische Übungen für aktive Pausen im Büro

## Dienstag, 21.03.2023 (7 UStd.)

9.30 - 11.00 Uhr

### **Input, Übung und Lehrgespräch:**

Aktuelle Forschung zur Wirkung von Yoga

Das magische Dreieck für mehr Gesundheit

11.15 - 12.45 Uhr

### **Übung:**

Praktische Yogaübungen Hatha Flow für mehr Kraft und Flexibilität

13.30 - 15.00 Uhr

### **Input und Kleingruppen:**

Faszien – Die neu entdeckte Rolle des Bindegewebes für mehr Beweglichkeit und Schmerzfreiheit

15.15 - 16.00 Uhr

Praktische Faszien-Yogaübungen

Meditation

## Mittwoch, 22.03.2023 (7 UStd.)

09.30 - 11.00 Uhr

### **Input und Lehrgespräch:**

Yoga-Rituale für mehr Lebensfreude im beruflichen Alltag

11.15 - 12.45 Uhr

### **Input und Übung:**

Praktische Yogaübungen für seelische Gesundheit und Flexibilität

13.30 - 15.00 Uhr

### **Input und Kleingruppen:**

Einführung in Ayurveda

Meditation: Mehr innere und äußere Gelassenheit im beruflichen Alltag



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



15.15 - 16.00 Uhr

Rücken-Yoga: Praktische Übungen für den Feierabend

## Donnerstag, 23.03.2023 (7 UStd.)

09.30 - 11.00 Uhr

### **Input und Lehrgespräch:**

Yogisches Handeln für gute Gesundheit: Die fünf Elemente

11.15 - 12.45 Uhr

### **Input und Übung:**

Praktische Yogaübungen im dynamischen Flow

13.30 - 15.00 Uhr

### **Input und Kleingruppen:**

Stressoren erkennen - Wahrnehmung und Achtung der eigenen Grenzen in Beruf und Alltag

15.15 - 16.00 Uhr

Theorie und Praxis zur Tiefenentspannung  
Meditation

## Freitag, 24.03.2023(7 UStd.)

09.30 - 11.00 Uhr

### **Input und Lehrgespräch:**

Atemübungen für mehr Lebensenergie  
Kurzer Einblick in die Geschichte des Yoga

11.15 - 12.45 Uhr

### **Input und Übung:**

Praktische Yogaübungen für Fortgeschrittene

13.30 - 15.00 Uhr

### **Input und Kleingruppen:**

Umgang mit der Yogapraxis zuhause und im Berufsalltag  
Meditation

15.15 - 16.00

Offene Fragen klären, Feedback, Literaturtipps,  
Seminauswertung

Gesamt 35 Ustd./ 5.00TT

Seminar buchen

