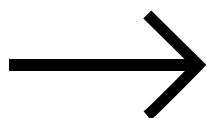




# Gesunde Balance mit sanftem Yoga und Autogenem Training - auf Sylt



<b>Seminarnummer</b>	234H001
<b>Datum</b>	05.03.2023 – 10.03.2023
<b>Seminarleitung</b>	Uta Tuttlies
<b>Seminarort</b>	Akademie am Meer e.V. Klappholtal 25992 List / Sylt
<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

- Beweglichkeit und Wohlbefinden steigern mit sanftem Hatha-Yoga (für Anfänger\*innen geeignet)
- Entspannung und Selbstbewusstsein für den Beruf mit Autogenem Training
- Persönlichen Aktionsplan entwickeln, um den Anforderungen des Alltags kraftvoll zu begegnen und den Akku wieder aufzuladen
- Mehr Bewegung und Entspannung im Alltag zur aktiven Stressbewältigung
- Am Nordseestrand von Sylt neue Energie und Kraft tanken

Das Seminar findet mitten in den Dünen in der Akademie am Meer statt (Klappholtal in List auf Sylt). Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmern ohne eigenes Bad. Nicht eingeschlossen sind An- und Abreise.

Seminarzeiten: So. 18:00 Uhr - Fr. 14:00 Uhr.

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)



# Gesunde Balance mit sanftem Yoga und Autogenem Training - auf Sylt



## Sonntag, 05.03.2023 (3 UStd.)

19.00 - 21.15

Begrüßung, Kennenlernen, Erwartungsabfrage, persönliche Ziele formulieren, Vorstellen des Seminarablaufs

Input und Übung:

Einführung in die Tiefenentspannung Yoga Nidra in Theorie und Praxis, Anwendungsmöglichkeiten von Entspannungsverfahren im beruflichen Kontext

## Montag, 06.03.2023 (8 UStd.)

07.30 - 08.15

Yogapraxis und Meditation für Stabilität und Flexibilität des Rückens Atemübungen kennenlernen für mehr Gelassenheit im beruflichen Kontext

09.15 - 12.30

Morgen-Meditation

Input und Lehrgespräch:

Stress: Theorie, Ursachen, Stress- und Entspannungsreaktion auf mentaler und körperlicher Ebene, persönliche Stressoren identifizieren

Übung:

Hatha Yogapraxis, Entspannung- und Meditationsübung

16.30 - 18.45

Input und Übung: Autogenes Training (Grundstufe)

Autogenes Training als nachhaltige Entspannungsmethode kennenlernen und selbständig am Arbeitsplatz anwenden können.

Theoretische Grundlagen: Entspannungs- versus Stressreaktion, praktische Übung Autogenes Training: Ruhe-, Schwere- und Wärme

## Dienstag, 07.03.2023 (8 UStd.)

07.30 - 08.15

Yogapraxis für entspannte Schultern und Nacken

09.15 - 12.30

Morgen-Meditation

Input und Lehrgespräch:

Yoga als Tool zur Entwicklung einer regenerativen Stresskompetenz



# Gesunde Balance mit sanftem Yoga und Autogenem Training - auf Sylt



Übung:  
Stärkende Hatha-Yoga Praxis für mehr Widerstandskraft in  
Stress-Situationen am Arbeitsplatz

16.30 - 18.45 Uhr

Input und Übung: Autogenes Training  
Der Atem als Schlüssel zur Stressreduktion - theoretischer  
Hintergrund und praktische Übung

## Mittwoch, 08.03.2023 (8 UStd.)

07.30 - 08.15

Yogapraxis

09.15 - 12.30

bewegte Meditation  
Input und Lehrgespräch:  
Erarbeiten und Integration einer Yoga- und Meditationspraxis  
zur langfristigen Stress-Prävention  
Übung:  
Kräftigende Yogapraxis für einen starken Rücken

16.30 - 18.45

Input und Übung: Autogenes Training  
Autogenes Training – Thema Herz – Theoretischer Hintergrund  
und praktische Übung

## Donnerstag, 09.03.2023(8 UStd.)

07.30 - 08.15

Yogapraxis für einen bewegten Start in den Tag

09.15 - 12.30

Selbstfürsorge-Meditation  
Input und Lehrgespräch:  
Yoga als Ressource für eine ausgewogene Work-Life-Balance  
Übung:  
Yogapraxis: Wahrnehmen und Achten persönlicher Grenzen

16.30 - 18.45

Input und Übung: Autogenes Training  
Sonnengeflecht. Theorie und praktische Übung



# Gesunde Balance mit sanftem Yoga und Autogenem Training - auf Sylt



Freitag, 10.03.2023 (6 UStd.)

07.30 - 08.15

Yogapraxis

09.15 - 12.30

Dankbarkeits-Meditation

Input und Lehrgespräch:

Etablieren einer regelmäßigen Yoga- und Meditationspraxis im Alltag zur Gesunderhaltung und Leistungssteigerung für den Berufsalltag

Input und Übung:

Autogenes Training – Thema Stirnkühle

Übung: Autogenes Training mit allen erarbeiteten Formeln

Ausblick: Kurzform des autogenen Trainings zur Anwendung bei Stress-Spitzen am Arbeitsplatz

13.15 - 14.00

Seminarbewertung, Offene Fragen klären, Feedback, Literatur

Gesamt 41Ustd./ 6,00TT

Seminar buchen

