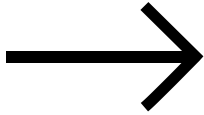




Stresskompetenz steigern mit Meditation, Naturerleben und Yoga – im Kloster



Seminar buchen

Seminarnummer	234H003
Datum	22.05.2023 bis 26.05.2023
Seminarleitung	Uta Tuttlies
Seminarort	53925 Kall-Steinfeld
Veranstalter	Bildungswerk Stenden Kavalleriestr. 12 40213 Düsseldorf Telefon: 0211 862826-10 E-Mail: info@bildungswerk-stenden.de Web: www.bildungswerk-stenden.de

Beschreibung

- Steigern der regenerativen Stresskompetenz: Eigene Grenzen wahrnehmen und respektieren
- Atem- und Achtsamkeitsübungen für mehr Konzentration in Beruf und Alltag
Bewegung in der Natur für innere Stärke und Widerstandskraft am Arbeitsplatz
- Waldbaden (Shinrin Yoku) und achtsames Wandern zur Stressprävention
Beweglichkeit, Flexibilität und Kraft steigern mit sanften Yoga-Einheiten (für Anfänger*innen geeignet)

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.

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-steinfeld.com/de/home>





Stresskompetenz steigern mit Meditation, Naturerleben und Yoga – 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

Details

Montag, 22.05.2023 (8 UStd.)

11.00 – 12.30

Kennenlernen, Erwartungsabfrage, Programmablauf abstimmen, persönliche Ziele für das Seminar klären

14.00 – 15.30

Theorie-Input und Übung

mentale und körperliche Entspannungsmethoden kennenlernen und selbständig anwenden können zum Steigern der persönlichen Stresskompetenz

16.30 – 18.00

Yoga Praxis für mehr Widerstandskraft in Stress-Situationen am Arbeitsplatz

19.30 – 21.00

Theorie-Input und Übung

Yoga Nidra als eine Methode der Tiefenentspannung und die Bedeutung für den beruflichen Alltag

Dienstag, 23.05.2023 (8 UStd.)

09.00 – 09.45

Aktivierung am Morgen: ganzheitliche Bewegungs-, Atem- und Wahrnehmungsübungen im Klostergarten

9.45 – 10.30

Theorie-Input: Stress

Ursachen, Folgen, Säulen einer aktiven Stressbewältigung

11.00 – 12.30

Yoga-Praxis

14.00 – 17.30

Theorie und Übung: Waldbaden (Shinrin Yoku) als nachhaltige Entspannungsmethode
Meditatives Bewegen in der Natur mit Achtsamkeits- und Atemübungen zum Steigern der Konzentrationsfähigkeit im Beruf





Stresskompetenz steigern mit Meditation, Naturerleben und Yoga – im Kloster



Mittwoch, 24.05.2023 (8 UStd.)

9.00 – 09.45

Aktivierung am Morgen:
Gehmeditation im Klostergarten

9.45 – 10.30

Lehrgespräch und Übung
Entspannungs- versus Stressreaktion

11.00 – 12.30

Yoga Praxis für mehr Power im Beruf,
Entspannungs- und Meditationsübung

14.00 – 17.30

Input und Übung
Achtsames Wandern und Meditation in Bewegung,
Sinneswahrnehmung schärfen, Stresskompetenz
steigern

Donnerstag, 25.05.2023 (8 UStd.)

9.00 – 9.45

Aktivierung am Morgen: bewegte Meditation

9.45 – 10.30

Input und Lehrgespräch
Selbstfürsorge als Ressource für eine ausgewogene
Work-Life-Balance

11.00 – 12.30

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

14.00 – 17.30

Input und Übung
Waldbaden, achtsames Bewegen in der Natur mit SOS-
Atemübungen zur Blitzentspannung im Business

Freitag, 26.05.2023(8 UStd.)

7.30 – 8.15 h

Yogapraxis
für entspannte Schultern und Nacken, um der
Beanspruchung durch die Bildschirmarbeit entgegen zu
wirken

8.15 – 09.00

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





Stresskompetenz steigern mit Meditation, Naturerleben und Yoga – im Kloster



09.30 – 11.00

Business-Yoga-Praxis

Übungsfolge für eine aktive Mittagspause,
Verspannungen lösen, Beweglichkeit verbessern

11.30 – 13.00

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