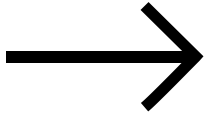




Yoga - Noch mehr Stärkung für Körper, Geist und Seele im Beruf - AufbauSeminar



Seminar buchen

Seminarnummer	234902
Datum	18.09.2023 bis 22.09.2023
Seminarleitung	Petra Fleuth
Seminarort	40213 Düsseldorf
Veranstalter	Bildungswerk Stenden Kavalleriestr. 12 40213 Düsseldorf Telefon: 0211 862826-10 E-Mail: info@bildungswerk-stenden.de Web: www.bildungswerk-stenden.de

Beschreibung

- Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation – fortgeschrittene Praxis
- Gesunde Balance mit typgerechter Praxis und Ernährung
- Mehr Selbstbewusstsein, Power und Ausstrahlung für Beruf und Alltag
- Entwicklung von innerer und äußerer Gelassenheit
- Praktische Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag

Wenn eine Präsenzveranstaltung Corona-bedingt nicht möglich sein sollte, findet das Seminar als Virtual Live Training statt.

Seminarzeiten: Mo. - Fr., jeweils von 9:30 -16:00 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



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Yoga - Noch mehr Stärkung für Körper, Geist und Seele im Beruf - Aufbauseminar



Details

Montag, 18.09.2023 (7 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr

Begrüßung, Erwartungsabfrage, Kennen lernen

Input und Kleingruppen:

Mein Yogaweg – Was möchte ich mit Yoga erreichen?

11.00 – 11:45 Uhr

Übung:

Praktische Yogaübungen – Das Element Erde in der Yogapraxis

13.00 – 14.30 Uhr

Input und Übung:

Energetische Wirkung vom Yoga – Einführung in die Chakren und Elemente

14.30 – 16.00 Uhr

Input und Übung:

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

Dienstag, 19.09.2023 (7 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr

Input und Lehrgespräch:

Notfallkoffer - Techniken für Sicherheit und Vertrauen im Alltag

11.00 – 11:45 Uhr

Übung:

Praktische Yogaübungen – Das Element Wasser in der Yogapraxis

13.00 – 14.30 Uhr

Input und Kleingruppen: Yoga-Philosophie – Die Koshas: Fünf Hüllen des Körpers

14.30 – 16.00 Uhr

Input und Übung:

Büro-Yoga: Praktische Übungen für aktive Pausen im Büro
Meditation

Mittwoch, 20.09.2023 (7 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr

Input und Lehrgespräch:

Notfallkoffer - Techniken für Loslassen und Gelassenheit im Alltag

11.00 – 11:45 Uhr

Input und Übung:

Praktische Yogaübungen – Das Element Feuer in der Yogapraxis

13.00 – 14.30 Uhr

Input und Kleingruppen:

Yoga Nidra - Theorie und Praxis der Tiefenentspannung

14.30 – 16.00 Uhr

Input und Übung:

Büro-Yoga: Praktische Übungen für aktive Pausen im Büro
Meditation





Yoga - Noch mehr Stärkung für Körper, Geist und Seele im Beruf - Aufbauseminar



Donnerstag, 21.09.2023 (7 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr

Input und Lehrgespräch:

Notfallkoffer - Techniken für Selbstbewusstsein und Selbstmitgefühl im Alltag

11.00 – 11:45 Uhr

Input und Übung:

Praktische Yogaübungen – Das Element Luft in der Yogapraxis

13.00 – 14.30 Uhr

Input und Kleingruppen:

Atemübungen für mehr Lebensenergie

14.30 – 16.00 Uhr

Input und Übung:

Büro-Yoga: Praktische Übungen für aktive Pausen im Büro
Meditation

Freitag, 22.09.2023 (7 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr

Input und Lehrgespräch:

Notfallkoffer – Techniken für Klarheit, Authentizität und Selbsterkenntnis im Alltag

11.00 – 11:45 Uhr

Input und Übung:

Praktische Yogaübungen – Das Element Raum in der Yogapraxis

13.00 – 14.30 Uhr

Input und Kleingruppen:

Umgang mit der Yogapraxis zuhause und im Berufsalltag
Meditation

14.30 – 16.00 Uhr

Seminarauswertung:

Offene Fragen klären, Feedback, Literaturtipps

Gesamt 35 Ustd./ 5.00TT

[Seminar buchen](#)



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot