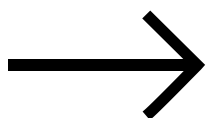




# Mit Yoga und Gewaltfreier Kommunikation entspannt im Beruf



<b>Seminarnummer</b>	234701	<a href="#">Seminar buchen</a>
<b>Datum</b>	27.11.2023 bis 01.12.2023	
<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>	

## Beschreibung

Ziel des Yoga ist der Einklang von Körper, Geist und Seele in einer harmonischen Balance. Sich selbst, die eigene Stärke und die eigenen Grenzen finden und akzeptieren. Mit der Gewaltfreien Kommunikation entwickeln wir Einfühlungsvermögen für uns und kommen mit unseren Bedürfnissen in Kontakt. Wir üben die gewaltfreie Haltung auf der Yogamatte und im Umgang mit uns selbst.

- Sich selbst, die eigene Stärke und die eigenen Grenzen finden und akzeptieren
- Stärkung von körperlicher Gesundheit und seelischer Ausgeglichenheit
- Die gewaltfreie Haltung auf der Yogamatte, im Alltag und im Beruf
- Achtende, bedingungslose Haltung und wertschätzender Umgang mit uns selbst
- Burnout-Prophylaxe: Eigene Bedürfnisse entdecken und erfüllen

Seminarzeiten:

Mo. bis 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)



**bildungswerk  
stenden**

politisch.  
weiter.  
bilden.



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



# Mit Yoga und Gewaltfreier Kommunikation entspannt im Beruf



## Details

### Montag, 27.11.2023 (7 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr

Begrüßung, Erwartungsabfrage, Kennen lernen

**Input und Übung:** Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg, Die Welt der Bedürfnisse in der GFK

11.00 – 12.30 Uhr

**Übung:**

Praktische Yogaübungen – Einführung in Hatha Yoga

13.30 – 14.15 Uhr

**Input und Übung:**

Einführung in die Yoga-Philosophie

14.30 – 16.00 Uhr

**Input und Diskussion in Kleingruppen:**

Yoga und GFK – Gemeinsamkeiten und Unterschiede  
Tagesauswertung

### Dienstag, 28.11.2023 (7 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr

**Input und Übung:**

Das Vier-Schritte-Modell der Gewaltfreien Kommunikation

11.00 – 12.30 Uhr

**Übung:**

Praktische Yogaübungen zur Stärkung der Selbstwahrnehmung

13.30 – 14.15 Uhr

**Input und Übung in Kleingruppen:** Burnout-Prophylaxe – vom ungunen Gefühl zum erfüllten Bedürfnis

14.30 – 16.00 Uhr

**Input und Übung:** Vom Müssen zum Wollen

Tagesauswertung

### Mittwoch, 29.11.2023 (7 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr

**Input und Übung:**

Umgang mit Stress im beruflichen Alltag

11.00 – 12.30 Uhr

**Übung:**

Praktische Yogaübungen zur Stressreduktion – Yang und Yin  
Yoga

13.30 – 14.15 Uhr

**Input und Übung in Kleingruppen:** Mehr körperliche Gesundheit und seelische Ausgeglichenheit im beruflichen Alltag



# Mit Yoga und Gewaltfreier Kommunikation entspannt im Beruf



14.30 – 16.00 Uhr

**Input und Übung:** Notfallprogramm gegen akuten Stress  
Tagesauswertung

## Donnerstag, 30.11.2023 (7 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr

**Input, Übung und Lehrgespräch:**  
Empathie für mich und andere

11.00 – 12.30 Uhr

**Übung:**  
Praktische Yogaübungen für innere Balance

13.30 – 14.15 Uhr

**Input und Übung in Kleingruppen:**  
Aufrichtig zu sich selbst und zu anderen: Klar,  
offen und wertschätzend kommunizieren

14.30 – 16.00 Uhr

**Input und Übung:** Mit Angriffen und Vorwürfen gelassen  
umgehen  
Tagesauswertung

## Freitag, 1.12.2023 (7 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr

**Input und Übung:**  
Meinen Energieräubern auf der Spur: Sich abgrenzen und Nein  
sagen

11.00 – 12.30 Uhr

**Übung:**  
Praktische Yogaübungen für Standfestigkeit, Zuversicht und  
Energie

13.30 – 14.15 Uhr

**Input und Übung in Kleingruppen:**  
Mehr Yoga und Gewaltfreiheit in meinem beruflichen Alltag

14.30 – 16.00 Uhr

Auswertung und Klärung offener Fragen  
Literaturempfehlungen, Seminauswertung

Gesamt 35 UStd./ 5.00TT

Seminar buchen

