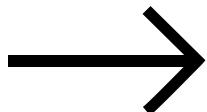




Neue Energie für den Beruf mit Yoga und Meditation in Bewegung - im Kloster



[Seminar buchen](#)

Seminarnummer	234H005
Datum	19.06.2023 bis 23.06.2023
Seminarleitung	Sabine Steenaerts
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

Gewinne neue Energie und Gelassenheit für die Herausforderungen in Beruf und Alltag mit Yoga. Yoga verbindet Körper, Geist und Seele und sorgt für Stressabbau und Aufbau von Energie. Tanke frische Kraft durch die geistigen und körperlichen Übungen im Seminar und in der Natur.

- Innerer Frieden, kraftvolle Stärke, flexible Beweglichkeit und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation
- Entwicklung von innerer und äußerer Gelassenheit für Herausforderungen in Beruf und Alltag
- Wahrnehmen und Achten von Grenzen
- Lebensfreude und Glücksempfinden steigern durch Meditation in Bewegung, gezielte Entspannung und gesunde Lebensführung
- Yogische Ernährung als Grundlage für körperliche und geistige Gesundheit
- Stressbewältigung durch Achtsamkeit in der Natur: Einführung in "shinrin yoku", das Waldbaden.

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.



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Neue Energie für den Beruf mit Yoga und Meditation in Bewegung - im Kloster



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>

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, 19.06.2023 (8 UStd.)

11.00 - 12.30 Uhr Kennenlernen, Erwartungsabfrage, Programmablauf
vorstellen, persönliche Ziele klären

14.00 – 15.30 Uhr Input und Übung in Kleingruppen:
Das magische Dreieck für ein gesundes Leben Gesunde Ernährung

16.30 – 18.00 Uhr Übung:
Praktische Yogaübungen für mehr Balance - Einführung

19.30 – 21.00 Uhr Input und Übung:
Zusammenspiel von Anspannung und Entspannung - Yoga Nidra als Methode der Tiefenentspannung

Dienstag, 20.06.2023 (8 UStd.)

9.00 – 10.30 Uhr Input und Kleingruppen:
Lebensfreude, Glück und Zufriedenheit im beruflichen Alltag

11.00 – 12.30 Uhr Übung:
Praktische Yogaübungen für den unteren Rücken – bewegliche Hüften

14.00 – 17.30 Uhr Input und Übung:
Einführung in Shinrin Yoku (Waldbaden): Meditatives Bewegen in der Natur mit Achtsamkeits- und Atemübungen zum Steigern der Konzentrationsfähigkeit im Beruf



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Neue Energie für den Beruf mit Yoga und Meditation in Bewegung - im Kloster



Mittwoch, 21.06.2023 (8 UStd.)

7.30 – 8.15 Uhr

Übung:
Miracle Morning

9.00 – 10.30 Uhr

Input und Kleingruppen:
Yoga-Rituale für mehr Energie im Berufsalltag

11.00 – 12.30 Uhr

eine

Übung:
Praktische Yogaübungen für Power und Energie im Beruf – starke Körpermitte

15.30 – 18.00 Uhr

Input und Übung:
Meditation in Bewegung mit Fokus- und Atemübungen zur Steigerung der persönlichen Widerstandskraft

Donnerstag, 22.06.2023 (8 UStd.)

7.30 – 8.15 Uhr

Übung:
Miracle Morning

9.00 – 10.30 Uhr

Input und Kleingruppen:
Selbstmitgefühl und Achtsamkeit im beruflichen Alltag

11.00 – 12.30 Uhr

Übung:
Praktische Yogaübungen für Ruhe und Dynamik im Wechsel

15.30 – 18.00 Uhr

Input und Übung:
Meditation in Bewegung mit Fokus- und Atemübungen zur Steigerung der persönlichen Widerstandskraft

Freitag, 23.06.2023 (8 UStd.)

7.30 – 8.15 Uhr

Übung:
Miracle Morning

8.15 – 10.30 Uhr

Input und Kleingruppen:
Grenzen erkennen – Grenzen setzen – Nein sagen – Prioritäten setzen

11.00 – 12.30 Uhr

Übung:
Praktische Yogaübungen für geistige Klarheit



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Neue Energie für den Beruf mit Yoga und Meditation in Bewegung - im Kloster



13.15 – 14.45 Uhr

Input und Übung:
Transfer in den Alltag, Abschlussmeditation,
Seminarauswertung

Gesamt 40 Ustd./ 5.00TT

[Seminar buchen](#)



bildungswerk
stenden

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot