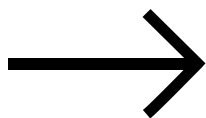




# Neue Energie für den Beruf mit Yoga und Meditation in Bewegung - im Kloster



|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Seminarnummer</b>  | 234H005   |
| <b>Datum</b>          | 19.06.2023 bis 23.06.2023   |
| <b>Seminarleitung</b> | Sabine Steenaerts   |
| <b>Seminarort</b>     | 53925 Kall-Steinfeld  |
| <b>Veranstalter</b>   | Bildungswerk Stenden<br>Kavalleriestr. 12<br>40213 Düsseldorf<br>Telefon: 0211 862826-10<br>E-Mail: <a href="mailto:info@bildungswerk-stenden.de">info@bildungswerk-stenden.de</a><br>Web: <a href="http://www.bildungswerk-stenden.de">www.bildungswerk-stenden.de</a> |

[Seminar buchen](#)

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

## Details

### Montag, 19.06.2023 (8 UStd.)

11.00 – 12.30 Uhr  
vorstellen,

Kennenlernen, Erwartungsabfrage, Programmablauf  
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](http://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](http://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,  
Seminauswertung

Gesamt 40 Ustd./ 5.00TT

Seminar buchen



**bildungswerk  
stenden**

politisch.  
weiter.  
bilden.



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