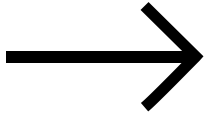




Mit Yoga und autogenem Training entspannt im Beruf - Auszeit im Kloster



Seminar buchen

Seminarnummer	234H010
Datum	23.10.2023 bis 27.10.2023
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

- Beweglichkeit, Kraft und Wohlbefinden steigern mit sanftem Hatha-Yoga (für Anfänger*innen geeignet)
- Entspannung und Gelassenheit für den Beruf mit Autogenem Training
- Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation für innere Stärke und Widerstandskraft
- Neue Kraft schöpfen und den Akku wieder aufladen, um den beruflichen Anforderungen kraftvoll zu begegnen
- Die ruhige Abgeschiedenheit des Klosters hilft, Stress abzubauen, ein inneres Gleichgewicht zu finden und die positiven Impulse aus der Woche mit in den beruflichen Alltag zu nehmen.

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.

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>





Mit Yoga und autogenem Training entspannt im Beruf - Auszeit 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, 23.10.2023 (8 UStd.)

11.00 - 12.30	Kennenlernen, Erwartungsabfrage, Programmablauf vorstellen
14.00 - 15:30	Theorie-Input Stress: Theorie, Ursachen, persönliche Stressverstärker
15:45 - 17:15	Hatha Yogapraxis für mehr Widerstandskraft in Stress-Situationen am Arbeitsplatz, Entspannungs- und Meditationsübung
19.00 - 20.30	Input und Übung: Autogenes Training (Grundstufe) Autogenes Training als nachhaltige Entspannungsmethode kennenlernen und selbständig am Arbeitsplatz anwenden können Übung: Ruhe, Schwere und Wärme

Dienstag, 24.10.2023 (8 UStd.)

9.00 - 10:30	Input und Lehrgespräch: Stresskompetenz entwickeln für mehr Belastbarkeit am Arbeitsplatz: Entspannungs- versus Stressreaktion
10:45 - 12:15	Yogapraxis für einen starken und gesunden Rücken, Entspannungs- und Meditationsübung
14.00 - 15.30	SOS-Atemübungen zur Blitz-Entspannung im Business
16.00 - 17:30	Input und Übung: Autogenes Training Atmung als Schlüssel zur Stressreduktion, Zusammenhang von Stress und Atmung, Autogenes Training, Atem-Übung





Mit Yoga und autogenem Training entspannt im Beruf - Auszeit im Kloster



Mittwoch, 25.10.2023 (8 UStd.)

9.00 - 10:30

Lehrgespräch und Übung:
Integration einer regelmäßigen Yoga- und Meditationspraxis
zur langfristigen Burnout-Prophylaxe

10:45 - 12:15

Yogapraxis für eine stabile innere Mitte, Entspannungs- und
Meditationsübung

14.00 - 15.30

Input und Lehrgespräch:
Wirksamkeit einer regelmäßigen Meditationspraxis für mehr
Power im Beruf

16.00 - 17.30

Input und Übung: Autogenes Training
Herz-Formel

Donnerstag, 26.10.2023 (8 UStd.)

9.00 - 10:30

Input und Lehrgespräch:
Yoga und Meditation als Ressource für eine ausgewogene
Life-Balance

Work-

10:45 - 12:15

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

14.00 - 15.30

Input und Übung:
Seelische Widerstandskraft steigern - Dankbarkeit – ein
Schlüssel zu mehr Resilienz

16.00 - 17.30

Input und Übung: Autogenes Training
Sonnengeflecht, Theorie und praktische Entspannungsübung





Mit Yoga und autogenem Training entspannt im Beruf - Auszeit im Kloster



Freitag, 27.10.2023 (8 UStd.)

7.00 – 8.30

Yogapraxis für entspannte Schultern und Nacken

9.15 – 10.45

Input und Übung: Autogenes Training
Theorie und Übung Stirnkühle
Ausblick: Kurzform des autogenen Trainings zur Anwendung
bei Stress-Spitzen am Arbeitsplatz

10:45 - 12:15

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

13.15 – 14.45

Seminarabschluss: Seminauswertung, Offene Fragen klären,
Feedback,
Literatur & Verabschiedung

Gesamt 40 Ustd./ 5.00TT

Seminar buchen



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot