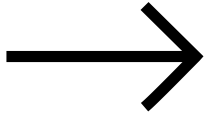




# Neue Energie für den Beruf mit Yoga und Meditation - auf Sylt



Seminar buchen

<b>Seminarnummer</b>	234H011
<b>Datum</b>	12.11.2023 bis 17.11.2023
<b>Seminarleitung</b>	Petra Fleuth
<b>Seminarort</b>	25992 List/ Sylt
<b>Veranstalter</b>	Bildungswerk Stenden Kavalleriestr. 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

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. Tankte frische Kraft durch die geistigen und körperlichen Übungen im Seminar und am Nordseestrand von Sylt.

- 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 der eigenen Grenzen
- Lebensfreude und Glücksempfinden steigern durch aktive Bewegung, gezielte Entspannung und gesunde Lebensführung
- Frische Kraft tanken durch geistige und körperliche Übungen im Seminar und am Nordseestrand von Sylt

Das Seminar findet mitten in den Dünen in der Akademie am Meer statt (Klappholtal in List auf Sylt). Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmern ohne eigenes Bad.

Nicht eingeschlossen sind An- und Abreise.

Seminarzeiten: So. 18:00 Uhr - Fr. 14:30 Uhr.



**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 - auf Sylt



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)

## Details

### Sonntag, 12.11.2023 (2 UStd.)

19.00 – 20.30 Uhr

Begrüßung, Erwartungsabfrage, Kennenlernen  
Vorstellung des Seminarablaufs  
Einführung in die Meditation

### Montag, 13.11.2023 (8 UStd.)

07.00 – 07.45 Uhr

Morning Meditation und Yoga

09.00 – 10.30 Uhr

**Input und Lehrgespräch**  
Positive Aspekte des Yoga  
Einführung in die Yoga-Philosophie

10.30 – 12.00 Uhr

**Übung**  
Praktische Yogaübungen für mehr Balance - Einführung

15:45 – 18.00 Uhr

**Input und Übung**  
Korrekte Ausrichtung und Korrektur der Übungen  
Bewegte Meditation

### Dienstag, 14.11.2023 (8 UStd.)

07.00 – 07.45 Uhr

Morning Meditation und Yoga

09.00 – 10.30 Uhr

**Input und Lehrgespräch**  
Das magische Dreieck für ein gesundes Leben

10.30 – 12.00 Uhr

**Übung**  
Praktische Yogaübungen für geschmeidige Hüften

18:45 – 21.00 Uhr

Bewegte Meditation, Die Kraft des Yoga

### Mittwoch, 15.11.2023 (8 UStd.)

07.00 – 07.45 Uhr

Morning Meditation und Yoga

09.00 – 10.30 Uhr

**Input und Lehrgespräch**  
Yoga-Rituale für mehr Energie im beruflichen Alltag





# Neue Energie für den Beruf mit Yoga und Meditation - auf Sylt



10.30 – 12.00 Uhr

## Übung

Praktische Yogaübungen für eine starke Körpermitte

18:45 – 21.00 Uhr

Bewegte Meditation, Stimulation des Vagus Nervs durch Yoga

## Donnerstag, 16.11.2023(8 UStd.)

07.00 – 07.45 Uhr

Morning Meditation und Yoga

09.00 – 10.30 Uhr

## Input und Lehrgespräch

Selbstmitgefühl und Achtsamkeit im beruflichen Alltag

10.30 – 12.00 Uhr

## Übung

Praktische Yogaübungen für Ruhe und Dynamik im Wechsel

14:45 – 17.00 Uhr

## Input und Übung

Atemübungen für mehr Lebensenergie

## Freitag, 11.11.2023(6 UStd.)

07.00 – 07.45 Uhr

Morning Meditation und Yoga

09.00 – 10.30 Uhr

## Input und Lehrgespräch

Umgang mit der Yogapraxis zuhause und im Berufsalltag

10.30 - 12.00 Uhr

## Input und Übung

Praktische Yogaübungen für geistige Klarheit

12.45 – 13.30 Uhr

Seminarauswertung, Offene Fragen klären, Feedback, Literatur

Gesamt 40 Ustd./ 6.00TT

Seminar buchen

