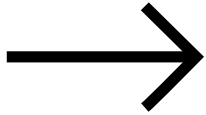




# Yoga und Achtsamkeitsübungen - Nachhaltige Stärkung für Körper, Geist und Seele im Beruf



Seminar buchen

<b>Seminarnummer</b>	234H015
<b>Datum</b>	09.10.2023 bis 13.10.2023
<b>Seminarleitung</b>	Andrea Moll
<b>Seminarort</b>	48565 Steinfurt
<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

Yoga ist ein jahrtausendealtes philosophisches System aus Indien. Ziel ist der Einklang von Körper, Geist und Seele. Mit geistigen und körperlichen Übungen bauen wir Stress ab und verbessern unsere Beweglichkeit. Entwickeln Sie körperliche und seelische Stabilität und Flexibilität im Berufsleben.

- Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation
- Entwicklung von innerer und äußerer Gelassenheit
- Im Hier und Jetzt ankommen mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen
- Stressabbau durch mehr körperliche und seelische Stabilität und Flexibilität
- Praktische Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag

Seminarzeiten:

Mo. 11:00- Fr. 15:00 Uhr

Das Seminar findet statt im idyllisch gelegenen Seminarhotel KARNEOL im nördlichen Münsterland, inmitten eines 10.000 qm großen, weitgehend naturbelassenen Grundstücks mit altem Baumbestand.

Die wunderschöne Lage und Ausstattung des Hauses bietet den optimalen Rahmen für ein erholsames, kraftspendendes Yogaseminar. Einen Teil der Übungen werden wir draußen in der Natur durchführen.



**bildungswerk  
stenden**

politisch.  
weiter.  
bilden.



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



# Yoga und Achtsamkeitsübungen - Nachhaltige Stärkung für Körper, Geist und Seele im Beruf



Im Preis enthalten sind Vollpension mit vegetarischer Kost aus biologischen Zutaten, verschiedene Sorten Tee und immer frische Früchte.

Gegen einen Unkostenbeitrag von 5 Euro pro Person und Tag können auch Mahlzeiten für Allergiker\*innen und Veganer\*innen zubereitet werden.

Die Unterbringung im Doppelzimmer ist mit einem Preisnachlass von 20,- pro Person möglich.

Nicht eingeschlossen in der Teilnahmegebühr 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, 9.10.2023 (8 UStd.)

11.00 – 11.45 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Erwartungsabfrage.
11.45 – 12.30 Uhr	Einführung in Achtsamkeit. Prinzipien der Umsetzung von Achtsamkeit in Beruf und Alltag. Achtsame Körperübungen.
14.00 – 15.30 Uhr	Positive Aspekte des Yoga
15.45 – 17.15 Uhr	Praktische Yogaübungen für innere Ruhe
17.30 – 19.00Uhr	Einführung in die Meditation und Überblick über Meditationstechniken zur Erlangung von innerer Ruhe, Gelassenheit und Klarheit. Erlernen des Achtsamen Sitzens und des achtsamen Gehens.

### Dienstag, 10.10.2023 (8 UStd.)

7.30 – 8.15 Uhr	Morning Yoga
09.00 – 10.30 Uhr	Stress und die Folgen für die Gesundheit. Kleingruppenarbeit: Stressoren und Stresssymptome Atemtechniken zur Stressbewältigung
11.00 – 12.30 Uhr	Praktische Yogaübungen für einen stabile Stand





# Yoga und Achtsamkeitsübungen - Nachhaltige Stärkung für Körper, Geist und Seele im Beruf



15.30 – 17.00 Uhr  
Achtsame Yogaübungen für einen gesunden Rücken –  
Ausgleichsübungen für die Belastung durch sitzende  
Tätigkeiten

17.30 – 18.15 Uhr  
Weiterführung Meditationstechniken

## Mittwoch, 11.10.2023 (8 UStd.)

7.30 – 8.15 Uhr  
Morning Yoga

09.00 – 10.30 Uhr  
Gesunde Ernährung und Lebensführung, das achtsame  
Essen, Bewusst-sein durch Schulung der  
Aufmerksamkeit, Atemtechniken für innere Ruhe

11.00 – 12.30 Uhr  
Praktische Yogaübungen für mehr Ausgeglichenheit

15.30 – 17.00 Uhr  
Achtsame Yogaübungen mit Fokus auf einen ruhigen  
langen Atem zur Stärkung des vegetativen  
Nervensystems

17.30 – 18.15 Uhr  
Weiterführung Atem- und Meditationstechniken

## Donnerstag, 12.10.2023 (8 UStd.)

7.30 – 8.15 Uhr  
Morning Yoga

09.00 – 10.30 Uhr  
Achtsamkeit und Stille in der Meditation als Möglichkeit  
der Stressreduktion und Entspannung

11.00 – 12.30 Uhr  
Praktische Yogaübungen für einen kraftvollen Körper

15.30 – 17.00 Uhr  
Achtsame Yogaübungen für mehr Flexibilität auf der  
körperlichen und geistigen Ebene – im Fluss des Lebens  
sein

17.30 – 18.15 Uhr  
Weiterführung Achtsamkeitsübungen – im Hier und  
Jetzt sein





# Yoga und Achtsamkeitsübungen - Nachhaltige Stärkung für Körper, Geist und Seele im Beruf



Freitag, 13.10.2023(8 UStd.)

7.30 – 8.15 Uhr

Morning Yoga

09.00 – 10.30 Uhr

Alltag

Yoga-Rituale für mehr Lebensfreude im beruflichen

10.45 – 13.00 Uhr

Praktische Yogaübungen für seelische Gesundheit –  
Akutmaßnahmen gegen Stress

13.30 – 15.00 Uhr

Klärung von offenen Fragen, Transfer in den Alltag,  
Literaturempfehlungen, Seminauswertung

Gesamt 40 UStd./ 5.00TT

Seminar buchen

