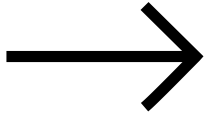




Neue Energie für den Beruf mit Yoga und Meditation - im Ashram



Seminar buchen

Seminarnummer	234H009
Datum	16.10.2023 bis 20.10.2023
Seminarleitung	Petra Fleuth
Seminarort	32805 Horn-Bad-Meinberg
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.

Der Yoga-Vidya-Ashram im Teutoburger Wald ist ein dynamischer, lebendiger, spiritueller Kraftort, Europas führendes Yoga-Seminarhaus und bietet dir die ideale Atmosphäre zum Entspannen und Auftanken. Der Seminarpreis umfasst die Unterbringung im Einzelzimmer und die Teilnahme an den Ashram-Mahlzeiten der biozertifizierten Küche mit umweltbewusster vegetarisch-biologischer Vollwertverpflegung.

Nicht eingeschlossen sind An- und Abreise.

Mo. 12:00 Uhr - Fr. 15:00 Uhr

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





Neue Energie für den Beruf mit Yoga und Meditation - im Ashram



Details

Montag, 16.10.2023 (8 UStd.)

12.00 – 13.30	Begrüßung, Einführung
14.30 – 16.00	Bedeutung und Wirkung von Yoga für Stressabbau und Aufbau von Energie
16.15 – 17.45	Yogapraxis - Hatha Yoga für körperliche und geistige Flexibilität
18.00	Abendessen
20.00 – 21.30	Einführung in Meditation – Geistige Klarheit im Berufsalltag

Dienstag, 17.10.2023 (8 UStd.)

7.45 – 9.15	Yogapraxis - Yang Yoga – dynamischer Energieaufbau
9.30 – 11.00	Theorie: Yang Yoga – mehr Energie im beruflichen Alltag
11.00	Brunch
14.30 – 16.00	Achtsamkeitstraining in der Natur mit „Shinrin Yoku“ Waldbaden – Mehr Achtsamkeit im beruflichen Alltag
16.15 – 17.45	Yogapraxis – Faszien Flow mit Tiefenentspannung
18:00	Abendessen

Mittwoch, 18.10.2023 (8 UStd.)

7.45 – 9.15	Yogapraxis - Morning Yoga mit Meditation
9.30 – 11.00	Yogische Ernährung als Grundlage für körperliche und geistige Gesundheit
11.00	Brunch
14.30 – 16.00	Achtsamkeitstraining in der Natur mit „Shinrin Yoku“ Waldbaden – Mehr Achtsamkeit im beruflichen Alltag
16.15 – 17.45	Yogapraxis – Yin Yoga und Yoga Nidra – Tiefenentspannung mit Yoga
18.00	Abendessen





Neue Energie für den Beruf mit Yoga und Meditation - im Ashram



Donnerstag, 19.10.2023 (8 UStd.)

7.45 – 9.15	Yogapraxis – Morning Yoga mit Meditation
9.30 – 11.00	Yoga Asana Ausrichtung – Anleitung zur korrekten Ausführung der Yogapraxis im Alltag
11.00	Brunch
14.30 – 16.00	Achtsamkeitstraining in der Natur mit „Shinrin Yoku“ Waldbaden – Mehr Achtsamkeit im beruflichen Alltag
16.15 – 17.45	Yogapraxis – Faszien Flow mit Tiefenentspannung
18.00	Abendessen

Freitag, 20.10.2023(8 UStd.)

7.45 – 9.15	Yogapraxis – Morning Yoga mit Meditation
9.30 – 11.00	Yoga-Praktiken und Rituale zur Stärkung der Selbstheilungskräfte und der Stressresilienz
11.00	Brunch
11.45 – 13.15	Umgang mit der Yogapraxis zuhause und im Berufsalltag
13.30 – 15.00	Offene Fragen klären, Feedback, Literatur

Gesamt 40 Ustd./ 5.00TT

Seminar buchen

