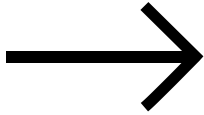




Yoga auf dem Bürostuhl - Online



Seminar buchen

Seminarnummer	234905
Datum	06.12.2023 bis 08.12.2023
Seminarleitung	Martina Fischer
Seminarort	Online
Veranstalter	Bildungswerk Stenden Kavalleriestr. 12 40213 Düsseldorf Telefon: 0211 862826-10 E-Mail: info@bildungswerk-stenden.de Web: www.bildungswerk-stenden.de

Beschreibung

- Mit einfachen Yoga-Übungen den Körper kräftigen und die Flexibilität steigern
- Aktiv der Beanspruchung durch sitzende Bildschirmarbeit begegnen: Verspannungen lösen, Stress abbauen und Beweglichkeit verbessern
- Entspannungs- und Atemübungen für den Einklang von Körper, Geist und Seele
- Übungsfolgen und Entspannungstechniken für die Mittagspause oder zwischendurch auf dem Bürostuhl

Mittwoch bis Freitag von 9:30 -16:00 Uhr

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

Details

Mittwoch, 6.12.2023 (6 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr

Begrüßung und Vorstellungsrunde, Wünsche und Erwartungen an den Kurs

Input und Lehrgespräch:

Überblick über die verschiedenen Yogarichtungen, Einführung in die gesundheitlichen und mentalen Aspekte von Yoga



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Yoga auf dem Bürostuhl - Online



11.30 – 13.00 Uhr

Übung:

Praktische Yogaübungen – Kleine Sequenz für den Büroalltag

14.30 – 16.00 Uhr

Input und Kleingruppen:

Fokussieren und Beruhigen von Gedanken, Einführung in die Meditation, Meditation

Donnerstag, 7.12.2023 (6 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr

Lehrgespräch, Input

Aktuelle Forschung zur Wirkung von Yoga auf körperlicher und geistiger Ebene

11.30 – 13.00 Uhr

Übung:

Praktische Yogaübungen für mehr Kraft und Flexibilität auf und vor dem Bürostuhl

14.30 – 16.00 Uhr

Input und Übung:

Yin-Yoga und Restorative Yoga
Beruhigen des zentralen Nervensystems, Abbau von Stress und Nervosität

Freitag, 8.12.2023 (6 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr

Input, Lehrgespräch und Kleingruppen:

Einführung in die Yoga Philosophie,

11.30 – 13.00 Uhr

Input und Übung:

Praktische Yogaübungen für körperliche und geistige Ausgewogenheit

14.30 – 16.00 Uhr

Input und Kleingruppen:

Umgang mit der Yogapraxis zuhause und im Berufsalltag
Meditation
Offene Fragen klären, Feedback, Literaturtipps

Gesamt 18 Ustd./ 3.00TT

[Seminar buchen](#)



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot