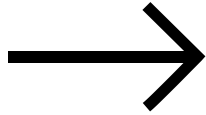




Yoga und Achtsamkeitsübungen - Nachhaltige Stärkung für Körper, Geist und Seele im Beruf - im Ashram



Seminar buchen

Seminarnummer	234H004
Datum	12.06.2023 bis 16.06.2023
Seminarleitung	Andrea Moll
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

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

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.



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



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



Nicht eingeschlossen sind An- und Abreise.

Mo. 12:00 Uhr - Fr. 14:30 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

Details

Montag, 12.06.2023 (8 UStd.)

12.00 – 12.45 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Erwartungsabfrage.
12.45 – 13.30 Uhr	Einführung in Achtsamkeit. Prinzipien der Umsetzung von Achtsamkeit in Beruf und Alltag. Achtsame Körperübungen.
14.00 – 15.30 Uhr	Positive Aspekte des Yoga
16.00 – 17.30 Uhr	Praktische Yogaübungen für innere Ruhe
18.00 Uhr	Abendessen
20.00 – 21.30 Uhr	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, 13.06.2023 (8 UStd.)

7.45 – 9.15 Uhr	Morning Yoga
09.20 – 11.00 Uhr	Stress und die Folgen für die Gesundheit. Kleingruppenarbeit: Stressoren und Stresssymptome; Atemtechniken zur Stressbewältigung
11.00 Uhr	Brunch
14.30 – 16.00 Uhr	Weiterführung Meditationstechniken
16.15 – 17.45 Uhr	Praktische Yogaübungen für einen stabilen Stand Achtsame Yogaübungen für einen gesunden Rücken – Ausgleichsübungen für die Belastung durch sitzende Tätigkeiten
18.00 Uhr	Abendessen

Mittwoch, 14.06.2023 (8 UStd.)

7.45 – 9.15 Uhr	Morning Yoga
9.30 – 11.00 Uhr	Gesunde Ernährung und Lebensführung, das achtsame Essen, Bewusst-sein durch Schulung der Aufmerksamkeit, Atemtechniken für innere Ruhe
11.00 Uhr	Brunch
14.30 – 16.00 Uhr	Weiterführung Atem- und Meditationstechniken
16.15 – 17.45 Uhr	Praktische Yogaübungen für mehr Ausgeglichenheit Achtsame Yogaübungen mit Fokus auf einen ruhigen langen Atem zur Stärkung des vegetativen Nervensystems
18.00 Uhr	Abendessen





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



Donnerstag, 15.06.2023 (8 UStd.)

7.45 – 9.15 Uhr	Morning Yoga
9.30 – 11.00 Uhr	Achtsamkeit und Stille in der Meditation als Möglichkeit der Stressreduktion und Entspannung
11.00 Uhr	Brunch
14.30 – 16.00 Uhr	Weiterführung Achtsamkeitsübungen – im Hier und Jetzt sein
16.15 – 17.45 Uhr	Praktische Yogaübungen für einen kraftvollen Körper Achtsame Yogaübungen für mehr Flexibilität auf der körperlichen und geistigen Ebene – im Fluss des Lebens sein
18.00 Uhr	Abendessen

Freitag, 16.06.2023(8 UStd.)

7.45 – 9.15 Uhr	Morning Yoga
9.30 – 11.00 Uhr	Yoga-Rituale für mehr Lebensfreude im beruflichen Alltag
11.00 Uhr	Brunch
11.45 – 13.15 Uhr	Achtsamkeit für seelische Gesundheit – Akutmaßnahmen gegen Stress
13.30 – 15.00 Uhr	Klärung von offenen Fragen, Transfer in den Alltag, Literaturempfehlungen, Seminaerauswertung

Gesamt 40 Ustd./ 5,00TT

Seminar buchen

