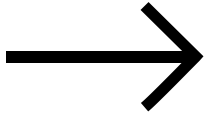




# Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation für Beruf und Alltag – im Kloster



Seminar buchen

<b>Seminarnummer</b>	244H004
<b>Datum</b>	22.04.2024 bis 26.04.2024
<b>Seminarleitung</b>	Sabine Steenaerts
<b>Seminarort</b>	53925 Kall-Steinfeld
<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. 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
- Aktive Stressbewältigung durch die 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.

Umgeben vom satten Grün der Nordeifel erheben sich hinter dem weit geöffneten, schmiedeeisernen Tor der Klosterpforte die beiden weißen Türme der Basilika Steinfeld. Die geschichtlichen Anfänge des Klosters Steinfeld reichen mehr als 1000 Jahre zurück, die Anlage gilt als eines der besterhaltenen klösterlichen Baudenkmäler des Rheinlandes.

Das Kloster mit seinem Garten der Stille und dem Klostercafé ist gleichzeitig ein Ort der Entschleunigung und der Begegnung im Herzen der urwüchsigen Nordeifel. Die Wanderungen sind zwischen 7 und 10 km lang und erfordern eine normale Kondition.





# Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation für Beruf und Alltag – im Kloster



Im Seminarpreis enthalten ist die Unterbringung im Einzelzimmer im Haus St. Benedikt mit WC/DU und Vollpension. Eine Voranreise mit Übernachtung und/oder ein Upgrade in ein Zimmer im Neubau-Gästehaus ist möglich und kann direkt im Kloster gebucht werden:  
<https://www.kloster-steynfeld.com/de/home>

Nicht eingeschlossen sind An- und Abreise.

Wir empfehlen dir den Abschluss einer Seminarversicherung zur Deckung der Kosten für einen erforderlichen Rücktritt z.B. wegen Krankheit.

Dieses Seminar ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub in NRW und in 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, 22.04.2024 (8 UStd.)

11.00 - 12.30	Kennenlernen, Erwartungsabfrage, Programmablauf vorstellen, persönliche Ziele klären
14.00 – 15.30	Theorie-Input und Übung: Yoga als nachhaltige Entspannungsmethode kennen lernen und selbständig anwenden können
15.45- 17.15	Hatha Yoga Praxis für mehr Widerstandskraft in Stress- Situationen am Arbeitsplatz, Entspannungs- und Meditationsübung
19.00 – 20.30	Theorie-Input und Übung: Yoga Nidra als Methode der Tiefenentspannung sowie Anwendungsmöglichkeit im beruflichen Kontext kennen lernen

### Dienstag, 23.04.2024 (8 UStd.)

7.30 – 8.15	Morning Yoga und Meditation
9.45 – 10.30	Stress – Theorie, Ursachen, persönliche Stressverstärker
10.45 – 12.15	Yogapraxis für einen starken und gesunden Rücken, Entspannungs- und Meditationsübung
14.00 – 15.30	Meditatives Bewegen in der Natur mit Achtsamkeits- und
15.45 – 17.15	Atemübungen zum Steigern der Konzentrationsfähigkeit im Beruf

### Mittwoch, 24.04.2024 (8 UStd.)

7.30 – 8.15	Morning Yoga und Meditation
-------------	-----------------------------





# Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation für Beruf und Alltag – im Kloster



9.45 – 10.30	Stresskompetenz entwickeln für mehr Belastbarkeit am Arbeitsplatz: Entspannungs- versus Stressreaktion
10.45 – 12.15	Yogapraxis für mehr Power im Beruf, Entspannungs- und Meditationsübung
14.00 – 15.30	Meditation in Bewegung mit Fokus- und Atemübungen
15.45 – 17.15	Fortsetzung

## Donnerstag, 25.04.2024 (8 UStd.)

7.30 – 8.15	Morning Yoga und Meditation
9.45 – 10.30	Yoga und Meditation als Ressource für eine ausgewogene Work- Life- Balance
10.45 - 12:15	Yogapraxis: Wahrnehmen und Achten persönlicher Grenzen, Entspannungs- und Meditationsübung
14.00 - 15.30	Input und Übung: Meditation in Bewegung mit SOS-Übungen gegen Stress
15.45 – 17.15	Fortsetzung

## Freitag, 26.04.2024 (8 UStd.)

7.00 – 8.30	Yogapraxis für entspannte Schultern und Nacken, um den Beanspruchung durch die Bildschirmarbeit entgegenzuwirken
9.15 – 10.45	Etablieren einer regelmäßigen Yoga- und Meditationspraxis im Alltag zum Erhalt der Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz
11.00 – 12.30	Business-Yoga-Praxis für Zwischendurch Übungsfolge für die Mittagspause, um Verspannungen zu lösen und die Beweglichkeit zu verbessern
13.15 – 14.45	Seminarabschluss Seminarauswertung, Offene Fragen klären, Feedback, Literatur & Verabschiedung

**Gesamt 40 Ustd./ 5,00TT**

Seminar buchen

