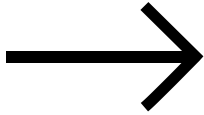




Mit Yoga und autogenem Training entspannt im Beruf - Auszeit im Kloster



Seminar buchen

Seminarnummer	244H009
Datum	07.10.2024 bis 11.10.2024
Seminarleitung	Uta Tuttlies
Seminarort	Kloster Steinfeld
Veranstalter	Bildungswerk Stenden Kavalleriestr. 12 40213 Düsseldorf Telefon: 0211 862826-10 E-Mail: info@bildungswerk-stenden.de Web: www.bildungswerk-stenden.de

Beschreibung

- Gesundheit, Beweglichkeit und Kraft steigern mit sanftem Hatha-Yoga (für Anfänger*innen geeignet)
- Autogenes Training und Meditation für mehr Resilienz im Beruf
- Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen in der nahegelegenen Natur rund um das Kloster
- Neue Energie schöpfen, um den beruflichen Anforderungen kraftvoll zu begegnen
- Die ruhige Abgeschlossenheit des Klosters hilft, die eigene Resilienz auszubauen, ein inneres Gleichgewicht zu finden und die positiven Impulse aus der Woche mit in den beruflichen Alltag zu integrieren.

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.

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-stinfeld.com/de/home>

Nicht eingeschlossen sind An- und Abreise.



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Mit Yoga und autogenem Training entspannt im Beruf - Auszeit im Kloster



Dieses Seminar ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub in NRW und in Baden-Württemberg anerkannt.

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

Teilnahmebedingungen (AGB), insbesondere in Bezug auf die Rücktrittskosten, und Informationen zum Datenschutz: www.bildungswerk-stenden.de

Details

Montag, 7.10.2024 (8 UStd.)

11.00 – 12.30	Kennenlernen, Erwartungsabfrage, Programmablauf
14.00 – 15.30	Input und Übung Atem- und Körperübungen im Klostergarten Input und Lehrgespräch Positive Aspekte des Yoga ganzheitliche Entspannungs- und Kräftigungsmethode für Körper, Geist und Psyche
15.45 – 17.15	Übung Praktische Yogaübungen für einen gesunden Rücken
19.00 – 20.30	Input und Übung: Autogenes Training (Grundstufe) Einführung in das Autogene Training als wissenschaftlich fundierte Entspannungsmethode zur nachhaltigen Stressbewältigung

Dienstag, 8.10.2024 (8 UStd.)

9.00 – 10.30	Übung Vertiefung der Bewegungs-, Atem- und Achtsamkeitsübungen in der Natur Input und Lehrgespräch (1) Gesund am Arbeitsplatz – die 7 Säulen der Resilienz
10.45 – 12.15	Übung Yogaübungen für eine entspannte Hüfte
15.00 – 16.30	Input und Übung Die Bedeutung der Atmung bei Stress und Entspannung Atem- und Körperübungen zur Blitz-Entspannung im Business
16.45 – 18.15	Input und Übung: Autogenes Training

Mittwoch, 9.10.2024 (8 UStd.)

9.00 – 10.30	Übung
--------------	-------





Mit Yoga und autogenem Training entspannt im Beruf - Auszeit im Kloster



10.45 – 12.15	Vertiefung der Bewegungs-, Atem- und Achtsamkeitsübungen in der Natur Input und Lehrgespräch (2) Gesund am Arbeitsplatz - Resilienz stärken Übung meditative und achtsame Yogaübungen für eine bessere Körperwahrnehmung
14.00 – 15.30	Input und Lehrgespräch Wirksamkeit einer regelmäßigen Meditations- und Entspannungspraxis für mehr Power im Beruf
15.45 – 17.15	Input und Übung: Autogenes Training

Donnerstag, 10.10.2024 (8 UStd.)

9.00 – 10.30	Übung Waldspaziergang mit wachen Sinnen und gezielten Wahrnehmungsübungen, Relevanz für die persönliche Stressbewältigung
10.45 – 12.15	Übung kräftigende Yogapraxis für einen stabilen Stand
14.00 – 15.30	Input und Übung Seelische Widerstandskraft steigern - Dankbarkeit – ein Schlüssel für mehr Resilienz
15.45 – 17.15	Input und Übung: Autogenes Training

Freitag, 11.10.2024(8 UStd.)

7.00 – 8.30 h	Übung Yogapraxis für entspannte Schultern und Nacken
9.15 – 10.45	Übung Bewegungs-, Atem- und Achtsamkeitsübungen in der Natur
11.00 – 12.30	Input und Übung: Autogenes Training Ausblick: Kurzform des autogenen Trainings zur Anwendung bei Stress-Spitzen am Arbeitsplatz Input und Reflexion Etablieren einer regelmäßigen Yoga- und Meditationspraxis im Alltag zum Erhalt der Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz
13.15 – 14.45	Seminarabschluss Seminaarauswertung, Offene Fragen klären, Feedback, Literatur & Verabschiedung

Gesamt 40 Ustd./ 5,00TT

Seminar buchen



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Mit Yoga und autogenem Training entspannt im Beruf - Auszeit im Kloster

