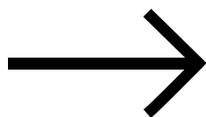




# Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation für Beruf und Alltag – im Kloster



Seminar buchen

<b>Seminarnummer</b>	244H006
<b>Datum</b>	10.06.2024 bis 14.06.2024
<b>Seminarleitung</b>	Andrea Moll
<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. Tank frische Kraft durch die geistigen und körperlichen Übungen im Seminar und in der Natur.

- 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
- Meditative Bewegung und Achtsamkeits-Walks in der Natur
- Praktische Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag

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.

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-steinfeld.com/de/home>

Nicht eingeschlossen sind An- und Abreise.

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



**bildungswerk  
stenden**

politisch.  
weiter.  
bilden.



[www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot](http://www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot)



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



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](http://www.bildungswerk-stenden.de)

## Details

### Montag, 10.06.2024 (8 UStd.)

11.00 – 11.45 Uhr

11.45 – 12.30 Uhr

14.00 – 15.30 Uhr

15.45 – 17.15 Uhr

17.30 – 19.00 Uhr

Begrüßung, Vorstellungsrunde, Erwartungsabfrage.

Einführung in Achtsamkeit. Prinzipien der Umsetzung von Achtsamkeit in Beruf und Alltag. Achtsame Körperübungen.

Positive Aspekte des Yoga

Achtsame Yogaübungen für innere Ruhe

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, 11.06.2024 (8 UStd.)

7.30 – 8.15 Uhr

9.00 – 10.30 Uhr

11.00 – 12.30 Uhr

15.30 – 17.45 Uhr

Morning Yoga

Stress und die Folgen für die Gesundheit.

Kleingruppenarbeit: Stressoren und Stresssymptome  
Atemtechniken zur Stressbewältigung

Achtsame Yogaübungen für einen stabilen Stand

Stressbewältigung durch Verbindung mit der Natur – Kraft und Lebensenergie auftanken

### Mittwoch, 12.06.2024 (8 UStd.)

7.30 – 8.15 Uhr

9.00 – 10.30 Uhr

11.00 – 12.30 Uhr

15.30 – 17.00 Uhr

17.30 – 18.15 Uhr

Morning Yoga

Gesunde Ernährung und Lebensführung, das achtsame Essen, Bewusstsein durch Schulung der Aufmerksamkeit, Atemtechniken für innere Ruhe

Achtsame Yogaübungen für mehr Ausgeglichenheit

Yoga und Waldbaden in der Natur

Weiterführung Atem- und Meditationstechniken

### Donnerstag, 13.06.2024 (8 UStd.)

7.30 – 8.15 Uhr

09.00 – 10.30 Uhr

11.00 – 12.30 Uhr

Morning Yoga

Achtsamkeit und Stille in der Meditation als Möglichkeit der Stressreduktion und Entspannung

Achtsame Yogaübungen für mehr Flexibilität auf der körperlichen und geistigen Ebene – im Fluss des Lebens sein





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



15.30 – 17.45 Uhr

Achtsamkeitswalk in der Natur

**Freitag, 14.06.2024 (8 UStd.)**

7.30 – 8.15 Uhr

Morning Yoga

9.00 – 10.30 Uhr

Yoga-Rituale für mehr Lebensfreude im beruflichen Alltag

10.45 – 13.00 Uhr

Achtsame Yogaübungen für seelische Gesundheit –

Akutmaßnahmen gegen Stress

13.30 – 15.00 Uhr

Klärung von offenen Fragen, Transfer in den Alltag,

Literaturempfehlungen, Seminauswertung

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

Seminar buchen



**bildungswerk  
stenden**

politisch.  
weiter.  
bilden.



[www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot](http://www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot)