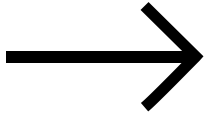




# Yoga und Achtsamkeit in der Natur - Stressbewältigung für Beruf und Alltag



Seminar buchen

<b>Seminarnummer</b>	244H012
<b>Datum</b>	01.07.2024 bis 05.07.2024
<b>Seminarleitung</b>	Andrea Moll
<b>Seminarort</b>	48565 Steinfurt
<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.

- 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

Das Seminar findet statt im idyllisch gelegenen Seminarhotel KARNEOL im nördlichen Münsterland, inmitten eines 10.000 qm großen, weitgehend naturbelassenen Grundstücks mit altem Baumbestand.

Die wunderschöne Lage und Ausstattung des Hauses bietet den optimalen Rahmen für ein erholsames, kraftspendendes Yogaseminar. Einen Teil der Übungen werden wir draußen in der Natur durchführen.

Im Preis enthalten sind Vollpension mit vegetarischer Kost aus biologischen Zutaten, verschiedene Sorten Tee und immer frische Früchte.

Gegen einen Unkostenbeitrag von 7 Euro pro Person und Tag können auch Mahlzeiten für Allergiker\*innen und Veganer\*innen zubereitet werden.

Die Unterbringung im Doppelzimmer ist mit einem Preisnachlass von 48,- pro Person möglich.



# Yoga und Achtsamkeit in der Natur - Stressbewältigung für Beruf und Alltag



Nicht eingeschlossen in der Teilnahmegebühr sind An- und Abreise.

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

## Details

### Montag, 01.07.2024 (8 UStd.)

11.00 – 11.45 Uhr

11.45 – 12.30 Uhr

14.00 – 15.30 Uhr

15.45 – 17.15 Uhr

17.30 – 19.00Uhr

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, 02.07.2024 (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, 03.07.2023 (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, 04.07.2024 (8 UStd.)

7.30 – 8.15 Uhr

Morning Yoga



# Yoga und Achtsamkeit in der Natur - Stressbewältigung für Beruf und Alltag



**09.00 – 10.30 Uhr**

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

**11.00 – 12.30 Uhr**

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

**15.30 – 17.45 Uhr**

Achtsamkeitswalk in der Natur

## Freitag, 05.07.2024 (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)