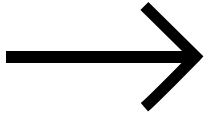




Mehr Gesundheit und Resilienz im Job mit Yoga und Meditation



Seminar buchen

Seminarnummer	244903
Datum	16.12.2024 bis 20.12.2024
Seminarleitung	Petra Fleuth
Seminarort	40213 Düsseldorf
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 im Yoga kannst du effektiv Stress abbauen und deine innere Balance finden, um deine Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag zu stärken.

- Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation
- Finde deinen Yogaweg: Philosophie und unterschiedliche Richtungen im Yoga
- Schöpfe dein volles Potenzial aus mit der Harmonie von Yin und Yang
- Gesund leben mit Yoga und Ayurveda
- Yoga und die sieben Säulen der Resilienz: Lasse mit dem Lotusblüteneffekt Krisen und Stress an dir abperlen
- Setze Grenzen und lerne Nein sagen
- Entwicklung von mehr körperlicher und seelischer Stabilität und Flexibilität
- Praktische Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag

Seminarzeiten:

Mo. - Fr. jeweils 9:30 – 16:00 Uhr

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

Details



Mehr Gesundheit und Resilienz im Job mit Yoga und Meditation



Montag, 16.12.2024 (7 UStd.)

- 09.30 - 11.00 Uhr Begrüßung, Erwartungsabfrage, Kennen lernen
Input und Kleingruppen:
Mein Yogaweg: Was möchte ich mit Yoga erreichen? Einblick in Yoga-Philosophie und unterschiedliche Richtungen
- 11.15 - 12.45 Uhr Übung:
Praktische Yogaübungen – Einführung in Hatha Yoga
- 13.30 - 15.00 Uhr Input und Übung:
Schöpfe dein volles Potenzial aus mit der Harmonie von Yin und Yang
- 15.15 - 16.00 Uhr Einführung in Meditation - Techniken für neue Energie und einen klaren Geist

Dienstag, 17.12.2024 (7 UStd.)

- 9.30 - 11.00 Uhr Input, Übung und Lehrgespräch:
Gesund leben mit Yoga und Ayurveda
- 11.15 - 12.45 Uhr Übung:
Praktische Yogaübungen Hatha Flow für mehr Kraft und Flexibilität
- 13.30 - 15.00 Uhr Input und Übung:
Atemübungen für Beruf und Alltag
- 15.15 - 16.00 Uhr Praktische Faszien-Yogaübungen zur Lösung von Verspannungen
Meditation

Mittwoch, 18.12.2024 (7 UStd.)

- 09.30 - 11.00 Uhr Input und Übung:
Yoga und die sieben Säulen der Resilienz
- 11.15 - 12.45 Uhr Input und Übung:
Praktische Yogaübungen für seelische Gesundheit und Flexibilität – Einführung Yin Yoga
- 13.30 - 15.00 Uhr Input und Kleingruppen:
Einführung in Ayurveda
Meditation: Mehr innere und äußere Gelassenheit im beruflichen Alltag
- 15.15 - 16.00 Uhr Rücken-Yoga: Praktische Übungen für den Feierabend





Mehr Gesundheit und Resilienz im Job mit Yoga und Meditation



Donnerstag, 19.12.2024 (7UStd.)

09.30 - 11.00 Uhr	Input und Lehrgespräch: Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit
11.15 - 12.45 Uhr	Input und Übung: Praktische Yogaübungen im dynamischen Flow
13.30 - 15.00 Uhr	Input und Kleingruppen: Stressoren erkennen - Wahrnehmung und Achtung der eigenen

Freitag, 20.12.2024(7UStd.)

09.30 - 11.00	Uhr Input und Lehrgespräch: Atemübungen für mehr Lebensenergie
11.15 - 12.45 Uhr	Input und Übung: Praktische Yogaübungen für Fortgeschrittene
13.30 - 15.00 Uhr	Input und Kleingruppen: Umgang mit der Yogapraxis zuhause und im Berufsalltag Meditation
15.15 - 16.00 Uhr	Offene Fragen klären, Feedback, Literaturtipps, Seminarbewertung

Gesamt 35 Ustd./ 5,00TT

Seminar buchen

