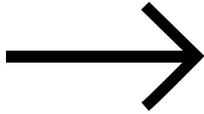




Gesunde Balance mit sanftem Yoga und Autogenem Training - auf Sylt



Seminar buchen

Seminarnummer	244H001
Datum	03.11.2024 bis 09.11.2024
Seminarleitung	Uta Tuttlies
Seminarort	25992 List/ Sylt
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 Wohlbefinden steigern mit sanftem Hatha-Yoga
(für Anfänger*innen geeignet)
- Entspannung und Selbstbewusstsein für den Beruf mit Autogenem Training
- Bewegung in der Natur zur aktiven Stressbewältigung: Atem-, Körper- und Achtsamkeitsübungen im Seminar und in den Dünen
- Am Nachmittag besteht die Möglichkeit, bei ausgiebigen Spaziergängen direkt am Nordseestrand neue Energie und Kraft zu tanken.

Das Seminar findet mitten in den Dünen in der Akademie am Meer statt (Klappholtal in List auf Sylt). Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmern ohne eigenes Bad.

Nicht eingeschlossen sind An- und Abreise.

Seminarzeiten: So. 18:00 Uhr- Fr. 14:00 Uhr.

Dieses Seminar ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub in NRW 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



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Gesunde Balance mit sanftem Yoga und Autogenem Training - auf Sylt



Details

Sonntag, 3.11.2024 (3 UStd.)

18.00 – 18:55 Uhr

Gemeinsames Abendessen

19.00 – 21.15 Uhr

Begrüßung, Kennenlernen, Erwartungen klären, Seminarablauf vorstellen
1. Entspannungsübung

Montag, 4.11.2024 (8 UStd.)

7.45 – 8.30 Uhr

Morgenmeditation und Sunrise Yoga

9.30 – 11.00 Uhr

Input und Übung

Atem-, Körper- und Achtsamkeitsübungen

Input und Lehrgespräch

Yoga und Gesundheit, ganzheitliche Entspannungs- und Kräftigungsmethode für Körper, Geist und Psyche

11.15 – 12.45 Uhr

Übung

Praktische Yogaübungen für einen gesunden Rücken

17.00 – 19.15 Uhr

Input und Übung

Einführung in das Autogene Training als wissenschaftlich fundierte Entspannungsmethode zur nachhaltigen Stressbewältigung

Dienstag, 5.11.2024 (8 UStd.)

7.45 – 8.30 Uhr

Morgenmeditation und Sunrise Yoga

9.30 – 11.00 Uhr

Input und Übung

Vertiefung der Bewegungs-, Atem- und Achtsamkeitsübungen

Input und Lehrgespräch (Teil 1)

Gesund am Arbeitsplatz – die 7 Säulen der Resilienz

11.15 -12.45 Uhr

Übung

Yogaübungen für eine entspannte Hüfte

für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz

18.30 – 20.45 Uhr

Input und Lehrgespräch (Teil 2)

Gesund am Arbeitsplatz – die 7 Säulen der Resilienz

Input und Übung

Autogenes Training

Mittwoch, 6.11.2024 (8 UStd.)

7.45 – 8.30 Uhr

Morgenmeditation und Sunrise Yoga

9.30 – 11.00 Uhr

Input und Übung

Vertiefung der Atem-, Körper- und Achtsamkeitsübungen, Relevanz für die persönliche Stressbewältigung

Input und Lehrgespräch

Meditation und Achtsamkeit zum Steigern der

Konzentrationsfähigkeit

11.15 – 12.45 Uhr

Übung

Meditative und achtsame Yogaübungen für eine bessere Körperwahrnehmung

18.30 – 20.45 Uhr

Input und Lehrgespräch





Gesunde Balance mit sanftem Yoga und Autogenem Training - auf Sylt



Anspannung- versus Entspannungsreaktion
Input und Übung
Autogenes Training

Donnerstag, 7.11.2024 (8 UStd.)

7.45 – 8.30 Uhr Morgenmeditation und Sunrise Yoga
9.30 – 11.00 Uhr Übung
Bewegte Meditation
Input und Übung
Die Bedeutung der Atmung bei Stress
Atemübungen zur Blitz-Entspannung im Business
11.15 -12.45 Uhr Übung
Kräftigende Yogapraxis für einen stabilen Stand
17.00 – 19.15 Uhr Input und Lehrgespräch
Der Vagusnerv
Input und Übung
Autogenes Training

Freitag, 8.11.2024 (8 UStd.)

7.45 – 8.30 Uhr Morgenmeditation und Sunrise Yoga
9.30 – 11.00Uhr Input und Reflexion
Etablieren einer regelmäßigen Yoga- und Meditationspraxis im Alltag zum Erhalt der Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz
11.15 – 12.45 Uhr Input und Übung
Praktische Übungen für aktive Pausen am Arbeitsplatz
Ausblick: Business-Yoga
18.30 – 20.45 Uhr Reflexion
Transfer des Gelernten in den beruflichen Alltag & offene Fragen klären, Literaturempfehlungen, Feedback
Input und Übung
Autogenes Training
Ausblick: Kurzform des Autogenen Trainings zur Anwendung bei Stress-Spitzen am Arbeitsplatz

Samstag, 9.11.2024 (1 UStd.)

07.45 – 08.45 Uhr Morgenmeditation und Sunrise Yoga
08.45 – 10.00 Uhr gemeinsames Frühstück & Verabschiedung

Gesamt 44 Ustd./ 6,00TT

Seminar buchen

