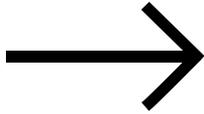




Mit Yoga und Gewaltfreier Kommunikation entspannt im Beruf



Seminar buchen

Seminarnummer	244902
Datum	25.11.2024 bis 29.11.2024
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

Ziel des Yoga ist der Einklang von Körper, Geist und Seele in einer harmonischen Balance. Sich selbst, die eigene Stärke und die eigenen Grenzen finden und akzeptieren. Mit der Gewaltfreien Kommunikation entwickeln wir Einfühlungsvermögen für uns und kommen mit unseren Bedürfnissen in Kontakt. Wir üben die gewaltfreie Haltung auf der Yogamatte und im Umgang mit uns selbst.

- Sich selbst, die eigene Stärke und die eigenen Grenzen finden und akzeptieren
- Stärkung von körperlicher Gesundheit und seelischer Ausgeglichenheit
- Die gewaltfreie Haltung auf der Yogamatte, im Alltag und im Beruf
- Achtende, bedingungslose Haltung und wertschätzender Umgang mit uns selbst
- Burnout-Vorbeugung: Eigene Bedürfnisse entdecken und erfüllen

Seminarzeiten:

Mo. bis Fr. jeweils von 9:30 – 16:00 Uhr

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

Wir empfehlen Ihnen 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



Mit Yoga und Gewaltfreier Kommunikation entspannt im Beruf



Details

Montag, 25.11.2024 (7 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr	Begrüßung, Erwartungsabfrage, Kennen lernen Input und Übung: Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg, Die Welt der Bedürfnisse in der GFK
11.15 – 12.45 Uhr	Übung: Praktische Yogaübungen für mehr Sicherheit, Vertrauen, Geborgenheit
13.30 – 14.15 Uhr	Input und Übung: Einführung in die Yoga-Philosophie
14.30 – 16.00 Uhr	Input und Diskussion in Kleingruppen: Yoga und GFK – Gemeinsamkeiten und Unterschiede Einführung in Meditation

Dienstag, 26.11.2024 (7 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr	Input und Übung: Das Vier-Schritte-Modell der Gewaltfreien Kommunikation
11.15 – 12.45 Uhr	Übung: Praktische Yogaübungen für Gelassenheit, Kreativität, Genuss
13.30 – 14.15 Uhr	
14.30 – 16.00 Uhr	Input und Übung: Vom Müssen zum Wollen Tagesauswertung

Mittwoch, 27.11.2024 (7 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr	Input und Übung: Umgang mit Stress im beruflichen Alltag
11.15 – 12.45 Uhr	Übung: Praktische Yogaübungen für Selbstwirksamkeit, Effizienz, Entwicklung
13.30 – 15.00 Uhr	Input und Übung in Kleingruppen: Burnout-Vorbeugung – vom ungunstigen Gefühl zum erfüllten Bedürfnis
15.15 – 16.00 Uhr	Input und Übung: Notfallprogramm gegen akuten Stress Tagesauswertung

Donnerstag, 28.11.2024 (7 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr	Input, Übung und Lehrgespräch: Empathie für mich und andere
11.15 – 12.45 Uhr	Praktische Yogaübungen für Einfühlsamkeit, Harmonie, Mitgefühl





Mit Yoga und Gewaltfreier Kommunikation entspannt im Beruf



13.30 – 14.15 Uhr

Input und Übung in Kleingruppen:
Aufrechtig zu sich selbst und zu anderen: Klar,
offen und wertschätzend kommunizieren

14.30 – 16.00 Uhr

Input und Übung: Mit Angriffen und Vorwürfen gelassen umgehen
Tagesauswertung

Freitag, 29.11.2024 (7 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr

Input und Übung:
Meinen Energieräubern auf der Spur: Sich abgrenzen und Nein sagen

11.15 – 12.45 Uhr

Übung:
Praktische Yogaübungen für Sinn, Klarheit, Freiheit

13.30 – 15.00 Uhr

Input und Übung in Kleingruppen:
Mehr Yoga und Gewaltfreiheit in meinem beruflichen Alltag

15.15 – 16.00 Uhr

Auswertung und Klärung offener Fragen
Literaturempfehlungen, Seminauswertung

Gesamt 35 Ustd./ 5,00TT

[Seminar buchen](#)

