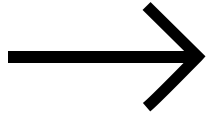




# Yoga auf dem Bürostuhl - Online



Seminar buchen

<b>Seminarnummer</b>	244904
<b>Datum</b>	04.12.2024 bis 06.12.2024
<b>Seminarleitung</b>	Martina Fischer
<b>Seminarort</b>	Online
<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

- Mit einfachen Yoga-Übungen den Körper kräftigen und die Flexibilität steigern
- Aktiv der Beanspruchung durch sitzende Bildschirmarbeit begegnen: Verspannungen lösen, Stress abbauen und Beweglichkeit verbessern
- Entspannungs- und Atemübungen für den Einklang von Körper, Geist und Seele
- Übungsfolgen und Entspannungstechniken für die Mittagspause oder zwischendurch auf dem Bürostuhl

Mittwoch bis Freitag von 9:30 -16:00 Uhr

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

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



# Yoga auf dem Bürostuhl - Online



## Details

### Mittwoch, 4.12.2024 (6 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr	Begrüßung und Vorstellungsrunde, Wünsche und Erwartungen an den Kurs Input und Lehrgespräch: Überblick über die verschiedenen Yogarichtungen, Einführung in die gesundheitlichen und mentalen Aspekte von Yoga
11.30 – 13.00 Uhr	Übung: Praktische Yogaübungen – Kleine Sequenz für den Büroalltag
14.30 – 16.00 Uhr	Input und Kleingruppen: Fokussieren und Beruhigen von Gedanken, Einführung in die Meditation, Meditation

### Donnerstag, 5.12.2024 (6 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr	Lehrgespräch, Input Aktuelle Forschung zur Wirkung von Yoga auf körperlicher und geistiger Ebene
11.30 – 13.00 Uhr	Übung: Praktische Yogaübungen für mehr Kraft und Flexibilität auf und vor dem Bürostuhl
14.30 – 16.00 Uhr	Input und Übung: Yin-Yoga und Restorative Yoga Beruhigen des zentralen Nervensystems, Abbau von Stress und Nervosität

### Freitag, 6.12.2024 (6 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr	Input, Lehrgespräch und Kleingruppen: Einführung in die Yoga Philosophie
11.30 – 13.00 Uhr	Input und Übung: Praktische Yogaübungen für körperliche und geistige Ausgewogenheit
14.30 – 16.00 Uhr	Input und Kleingruppen: Umgang mit der Yogapraxis zuhause und im Berufsalltag Meditation Offene Fragen klären, Feedback, Literaturtipps

**Gesamt 18 Ustd./ 3,00TT**

Seminar buchen

