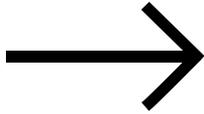




Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation für Beruf und Alltag – im Kloster



Seminar buchen

Seminarnummer	244H008
Datum	26.08.2024 bis 30.08.2024
Seminarleitung	Uta Tuttlies
Seminarort	53925 Kall-Steinfeld
Veranstalter	Bildungswerk Stenden Kavalleriestr. 12 40213 Düsseldorf Telefon: 0211 862826-10 E-Mail: info@bildungswerk-stenden.de Web: www.bildungswerk-stenden.de

Beschreibung

Tanke neue Kraft und Energie für die Herausforderungen in Beruf und Alltag. Yoga, Outdoor-Meditation sowie achtsame Wanderungen durch die ursprüngliche Natur der Eifel helfen, die eigene Resilienz zu stärken.

- Gesundheit, Beweglichkeit und Wohlbefinden steigern mit sanftem Hatha-Yoga (für Anfänger:innen geeignet)
- Outdoor-Meditation für mehr innere Stärke und Widerstandskraft am Arbeitsplatz
- Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen im nahegelegenen Klostergarten
- Wandern und Aufenthalte in der Natur für mehr Resilienz im Beruf (Wegstrecken ca. 7 – 10 km)
- Eigene Grenzen wahr nehmen und respektieren

Umgeben vom satten Grün der Nordeifel erheben sich hinter dem weit geöffneten, schmiedeeisernen Tor der Klosterpforte die beiden weißen Türme der Basilika Steinfeld. Die geschichtlichen Anfänge des Klosters Steinfeld reichen mehr als 1000 Jahre zurück, die Anlage gilt als eines der besterhaltenen klösterlichen Baudenkmäler des Rheinlandes.

Das Kloster mit seinem Garten der Stille und dem Klostercafé ist gleichzeitig ein Ort der Entschleunigung und der Begegnung im Herzen der urwüchsigen Nordeifel. Die Wanderungen sind zwischen 7 und 10 km lang und erfordern eine normale Kondition.

Im Seminarpreis enthalten ist die Unterbringung im Einzelzimmer im Haus St. Benedikt mit WC/DU und Vollpension. Eine Voranreise mit Übernachtung und/oder ein Upgrade in ein Zimmer im Neubau-Gästehaus ist möglich und kann direkt im Kloster gebucht werden: <https://www.klostersteinfeld.com/de/home>





Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation für Beruf und Alltag – im Kloster



Nicht eingeschlossen sind An- und Abreise.

Dieses Seminar ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub in NRW und Baden-Württemberg anerkannt.

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

Details

Montag, 26.08.2024 (8 UStd.)

11.00 – 12.30 Uhr	Kennenlernen, Erwartungsabfrage, Programmablauf
14.00 – 15.30 Uhr	Input und Übung Atem- und Körperübungen im Klostergarten für mehr Konzentration Input und Lehrgespräch Positive Aspekte einer regelmäßigen Yoga- und Entspannungspraxis für die körperliche, seelische und geistige Gesundheit
15.45 – 17.15 Uhr	Praktische Yogaübungen – Grenzen wahrnehmen und achten
19.00 – 20.30 Uhr	Input und Übung Wirksamkeit einer regelmäßigen Meditations- und Entspannungspraxis für mehr Power im Beruf Geführte Meditation zum Ausklang des Tages

Dienstag, 27.08.2024 (8 UStd.)

9.00 – 10.30 Uhr	Atem- und Körperübungen im Klostergarten – die Sinne öffnen Input und Lehrgespräch (1) Gesund am Arbeitsplatz – die Säulen der Resilienz
10.45 – 12.15 Uhr	Praktische Yogaübungen für mehr körperliche und seelische Widerstandskraft
15.00 – 16.30 Uhr	Input und Übung Waldspaziergang mit wachen Sinnen und gezielten Wahrnehmungsübungen, Relevanz für die persönliche Stressbewältigung
16.45 – 18.15 Uhr	Input und Übung Die Bedeutung der Atmung bei Stress und Entspannung Atem- und Körperübungen zur Blitz-Entspannung im Business

Mittwoch, 28.08.2024 (8 UStd.)

9.00 – 10.30 Uhr	Vertiefung der Atem- und Bewegungsübungen im Klostergarten für einen kraftvollen Tag Input und Lehrgespräch (2) Gesund am Arbeitsplatz - Resilienz stärken
------------------	--





Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation für Beruf und Alltag – im Kloster



- 10.45 – 12.15 Uhr Praktische Yogaübungen - Dehnen und Entspannen für eine gute Körperwahrnehmung
- 14.00 – 16.30 Uhr Outdoor-Meditation: Ein Nachmittag in Stille, um die Natur als Kraftquelle (wieder) zu entdecken, Wandern auf den Eifelspuren (ca. 10 km)
- 16.45 -17.30 Uhr Input und Kleingruppenarbeit
Bedeutung von Alltags-Bewegung für mehr Gesundheit – Wie und wo mehr Bewegung im Alltag etablieren?

Donnerstag, 29.08.2024 (8 UStd.)

- 9.00 – 10.30 Uhr Input und Übung
bewegte Meditation für innere Ruhe
Input und Lehrgespräch
Die Bedeutung des Vagusnervs zum Steigern der persönlichen Resilienz
- 10.45 – 12.15 Uhr Praktische Yogaübungen- den Körper mobilisieren und kräftigen
- 14.00 – 17.30 Uhr Input und Übung
Mit gezielten Wahrnehmungsübungen die Natur als Kraftquelle (wieder) entdecken, Wandern auf den Eifelspuren (ca. 10 km)
Geführte Meditation zum Anschluss des Tages

Freitag, 30.08.2024 (8 UStd.)

- 7.00 – 8.30 Uhr Praktische Yogaübungen für einen gesunden Rücken
- 9.15 – 10.45 Uhr Übung
Selbständiges Anwenden der Atem- und Körperübungen im Klostergarten zum Steigern der regenerativen Stresskompetenz
- 11.00 – 12.30 Uhr Input
Ausblick: Business-Yoga-Praxis für aktive Pausen und mehr Bewegung am Arbeitsplatz
Reflexion
Etablieren einer regelmäßigen Yoga-, Entspannungs- und Meditationspraxis im Alltag zum Erhalt der Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz
- 13.15 – 14.45 Uhr Seminarabschluss
Seminarauswertung, Offene Fragen klären, Feedback, Literatur & Verabschiedung

Gesamt 40 Ustd./ 5,00TT

Seminar buchen

