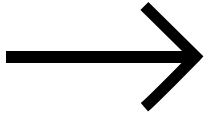




Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation für Beruf und Alltag - im Kloster



Seminar buchen

| | |
|-----------------------|---|
| Seminarnummer | 254H008 |
| Datum | 07.04.2025 bis 11.04.2025 |
| 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

Gewinne neue Energie und Gelassenheit für die Herausforderungen in Beruf und Alltag mit Yoga. Yoga verbindet Körper, Geist und Seele und sorgt für Stressabbau und Aufbau von Energie. Tanke frische Kraft durch die geistigen und körperlichen Übungen im Seminar und in der Natur.

- Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation
- Entwicklung von innerer und äußerer Gelassenheit
- Im Hier und Jetzt ankommen mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen
- Stressabbau durch mehr körperliche und seelische Stabilität und Flexibilität
- Meditative Bewegung und Achtsamkeits-Walks in der Natur
- Praktische Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag

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



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



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



im Neubau-Gästehaus ist möglich und kann direkt im Kloster gebucht werden:
<https://www.kloster-steinfeld.com/de/home>

Nicht eingeschlossen sind An- und Abreise.

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

Details

Montag, 7.04.2025 (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, 8.04.2025 (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 |





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



Mittwoch, 9.04.2025 (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
- 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, 10.04.2025 (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, 11.04.2025(8 UStd.)

- 7.00 – 8.30 Uhr Morgenmeditation und 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





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



Seminarauswertung, Offene Fragen klären, Feedback, Literatur & Verabschiedung

Gesamt 40 Ustd./ 5,00TT

Seminar buchen



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot