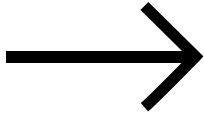




Mehr Gesundheit und Resilienz im Job mit Yoga und Meditation



Seminar buchen

Seminarnummer	254902
Datum	15.12.2025 bis 19.12.2025
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

Yoga ist ein jahrtausendealtes philosophisches System aus Indien. Ziel ist der Einklang von Körper, Geist und Seele. Mit geistigen und körperlichen Übungen im Yoga kannst du effektiv Stress abbauen und deine innere Balance finden, um deine Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag zu stärken.

- Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation
- Finde deinen Yogaweg: Philosophie und unterschiedliche Richtungen im Yoga
- Schöpfe dein volles Potenzial aus mit der Harmonie von Yin und Yang
- Gesund leben mit Yoga und Ayurveda
- Yoga und die sieben Säulen der Resilienz: Lasse mit dem Lotusblüteneffekt Krisen und Stress an dir abperlen
- Setze Grenzen und lerne Nein sagen
- Entwicklung von mehr körperlicher und seelischer Stabilität und Flexibilität
- Praktische Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag

Seminarzeiten:

Mo. - Fr. jeweils 9:30 – 16:00 Uhr



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Mehr Gesundheit und Resilienz im Job mit Yoga und Meditation



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

Details

Montag, 15.12.2025 (7 UStd.)

- | | |
|-------------------|---|
| 09.30 - 11.00 Uhr | Begrüßung, Erwartungsabfrage, Kennen lernen
Input und Kleingruppen:
Mein Yogaweg: Was möchte ich mit Yoga erreichen? Einblick in Yoga-Philosophie und unterschiedliche Richtungen |
| 11.15 - 12.45 Uhr | Übung: Praktische Yogaübungen – Einführung in Hatha Yoga |
| 13.30 - 15.00 Uhr | Input und Übung:
Schöpfe dein volles Potenzial aus mit der Harmonie von Yin und Yang |
| 15.15 - 16.00 Uhr | Einführung in Meditation - Techniken für neue Energie und einen klaren Geist |

Dienstag, 16.12.2025 (7 UStd.)

- | | |
|-------------------|---|
| 9.30 - 11.00 Uhr | Input, Übung und Lehrgespräch:
Gesund leben mit Yoga und Ayurveda |
| 11.15 - 12.45 Uhr | Übung:
Praktische Yogaübungen Hatha Flow für mehr Kraft und Flexibilität |
| 13.30 - 15.00 Uhr | Input und Übung:
Atemübungen für Beruf und Alltag |
| 15.15 - 16.00 Uhr | Praktische Faszien-Yogaübungen zur Lösung von Verspannungen
Meditation |

Mittwoch, 17.12.2025 (7 UStd.)

- | | |
|-------------------|---|
| 09.30 - 11.00 Uhr | Input und Übung:
Yoga und die sieben Säulen der Resilienz |
| 11.15 - 12.45 Uhr | Input und Übung:
Praktische Yogaübungen für seelische Gesundheit und Flexibilität –
Einführung Yin Yoga |





Mehr Gesundheit und Resilienz im Job mit Yoga und Meditation



- | | |
|-------------------|--|
| 13.30 - 15.00 Uhr | Input und Kleingruppen:
Einführung in Ayurveda
Meditation: Mehr innere und äußere Gelassenheit im beruflichen Alltag |
| 15.15 - 16.00 Uhr | Rücken-Yoga: Praktische Übungen für den Feierabend |

Donnerstag, 18.12.2025 (7 UStd.)

- | | |
|-------------------|--|
| 09.30 - 11.00 Uhr | Input und Lehrgespräch:
Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit |
| 11.15 - 12.45 Uhr | Input und Übung:
Praktische Yogaübungen im dynamischen Flow |
| 13.30 - 15.00 Uhr | Input und Kleingruppen:
Stressoren erkennen - Wahrnehmung und Achtung der eigenen Grenzen in Beruf und Alltag |
| 15.15 - 16.00 Uhr | Theorie und Praxis zur Tiefenentspannung
Meditation |

Freitag, 19.12.2025(7 UStd.)

- | | |
|-------------------|--|
| 09.30 - 11.00 Uhr | Input und Lehrgespräch:
Atemübungen für mehr Lebensenergie |
| 11.15 - 12.45 Uhr | Input und Übung:
Praktische Yogaübungen für Fortgeschrittene |
| 13.30 - 15.00 Uhr | Input und Kleingruppen:
Umgang mit der Yogapraxis zuhause und im Berufsalltag
Meditation |
| 15.15 - 16.00 | Offene Fragen klären, Feedback, Literaturtipps,
Seminauswertung |

Gesamt 35 Ustd./ 5,00TT

[Seminar buchen](#)



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



LQW^N

Die LQW-Qualitäts- und
Nachhaltigkeitstestierung



Testiert bis 13.06.2029

