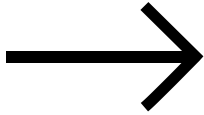




Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Atemtechniken für Beruf und Alltag



Seminarnummer	254905
Datum	08.12.2025 bis 12.12.2025
Seminarleitung	Martin Henniger
Seminarort	Yogaforum, Rosmarinstr. 12k, 40235 Düsseldorf
Seminarpreis	355,00 ohne Übernachtung/ohne Verpflegung
Veranstalter	Bildungswerk Stenden Kavalleriestr. 12 40213 Düsseldorf Telefon: 0211 862826-10 E-Mail: info@bildungswerk-stenden.de Web: www.bildungswerk-stenden.de

[Seminar buchen](#)

Beschreibung

In herausfordernden Situationen, wenn der Körper verspannt, der Atem stockt und der Geist verwirrt ist, kann Yoga mit seinen Körper- und Atemübungen ein guter Wegbegleiter sein. Wir wollen die mehrere Tausend Jahre alte Erfahrungslehre aus Indien und ihre Adaptionen an den heutigen Menschen kennen lernen und die Werkzeuge zur Stressbewältigung für uns entdecken. Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemtechniken) und nicht zuletzt Meditationsformen bieten das folgende Potential im Umgang mit Stress:

- Wir stärken die Gesundheit und Belastbarkeit unseres Körpers durch Asanas
- Wir lassen Ruhe und Entspannung einkehren durch Pranayama
- Wir erlangen Klarheit des Geistes durch Meditation

Durch eine regelmäßige Praxis stellt sich eine positive Veränderung des Selbsterlebens ein verbunden mit einer gesteigerten Achtsamkeits- und Emotionsregulation.

Wir können die Außen-Welt häufig nicht verändern, aber wir lernen über die verfeinerte Selbstwahrnehmung unsere Innen-Welt besser kennen und erlernen Techniken, mit denen wir positiv auf diese Innen-Welt einwirken können. Wir erleben Selbstwirksamkeit und steigern unsere Resilienz. So können wir die Herausforderungen in Beruf und Alltag besser meistern und bleiben gleichzeitig entspannt und klar.

Seminarzeiten:

Mo. bis Fr. jeweils von 9:30 – 16:15 Uhr



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Atemtechniken für Beruf und Alltag



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

Das Seminar findet in Kooperation mit dem Yogaforum Düsseldorf statt:

Martin Henniger

Rosmarinstraße 12k

40235 Düsseldorf

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, 8.12.2025 (7 UStd.)

9:30 – 11:00 Uhr	Begrüßung, Erwartungsabfrage, Kennenlernen Das Konzept von Atem und Prana im Yoga (Teil I)
11:15 – 12:45 Uhr	Praxis: Atemorientierte Körperpraxis (Asanas – Schwerpunkt: Flow)
13:45 – 15:15 Uhr	Theorie und Praxis: Vorstellung einer praktischen Atemübung aus dem Hatha-Yoga (Pranayama – Schwerpunkt: ausgleichende Atemübungen)
15:30 – 16:15 Uhr	Theorie und Praxis: Angeleitete Atemmeditation

Dienstag, 9.12.2025 (7 UStd.)

9:30 – 11:00 Uhr	Das Konzept von Atem und Prana im Yoga (Teil II)
11:15 – 12:45 Uhr	Praxis: Atemorientierte Körperpraxis (Asanas – Schwerpunkt: Arbeiten mit Hilfsmitteln)
13:45 – 15:15 Uhr	Theorie und Praxis: Vorstellung einer praktischen Atemübung aus dem Hatha-Yoga (Pranayama – Schwerpunkt: anregende Atemübungen)
15:30 – 16:15 Uhr	Theorie und Praxis: Angeleitete Atemmeditation

Mittwoch, 10.12.2025 (7 UStd.)

9:30 – 11:00 Uhr	Was ist Hatha-Yoga?
11:15 – 12:45 Uhr	Praxis: Atemorientierte Körperpraxis (Asanas – Schwerpunkt: klassischer Hatha-Yoga)
13:45 – 15:15 Uhr	Theorie und Praxis: Vorstellung einer praktischen Atemübung aus dem Hatha-Yoga (Pranayama – Schwerpunkt: Kühlende und beruhigende Atemübungen)
15:30 – 16:15 Uhr	Theorie und Praxis: Angeleitete Atemmeditation

Donnerstag, 11.12.2025 (UStd.)

9:30 – 11:00 Uhr	Energiebahnen und -zentren im Yoga
11:15 – 12:45 Uhr	Praxis: Atemorientierte Körperpraxis (Asanas – Schwerpunkt: Energielenkung)





Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Atemtechniken für Beruf und Alltag



- | | |
|-------------------|---|
| 13:45 – 15:15 Uhr | Theorie und Praxis: Vorstellung einer praktischen Atemübung aus dem Hatha-Yoga (Pranayama – Schwerpunkt: Kräftigende Atemübungen) |
| 15:30 – 16:15 Uhr | Theorie und Praxis: Angeleitete Atemmeditation |

Freitag, 12.12.2025 (7 UStd.)

- | | |
|-------------------|--|
| 9:30 – 11:00 Uhr | Einführung in die Grundprinzipien von Ashtanga-Yoga |
| 11:15 – 12:45 Uhr | Praxis: Atemorientierte Körperpraxis (Asanas – Schwerpunkt: Ashtanga-Yoga) |
| 13:45 – 15:15 Uhr | Theorie und Praxis: Vorstellung einer praktischen Atemübung aus dem Hatha-Yoga (Pranayama – Integriertes Atemprogramm) |
| 15:30 – 16:15 Uhr | Zusammenfassung, Austausch, Hinweise für den Alltag, Hand-outs |

Gesamt 35 Ustd./ 5,00TT

Seminar buchen

