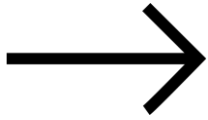




# Yoga und Achtsamkeit in der Natur - Stressbewältigung für Beruf und Alltag



Seminar buchen

<b>Seminarnummer</b>	254H004
<b>Datum</b>	07.07.2025 bis 11.07.2025
<b>Seminarleitung</b>	Andrea Moll
<b>Seminarort</b>	48565 Steinfurt
<b>Seminarpreis</b>	815,00 Euro (Übernachtung im EZ mit VP im Haus Karneol)
<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

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

Das Seminar findet statt im idyllisch gelegenen Seminarhotel KARNEOL im nördlichen Münsterland, inmitten eines 10.000 qm großen, weitgehend naturbelassenen Grundstücks mit altem Baumbestand.

Die wunderschöne Lage und Ausstattung des Hauses bietet den optimalen Rahmen für ein erholsames, kraftspendendes Yogaseminar. Einen Teil der Übungen werden wir draußen in der Natur durchführen.

Im Preis enthalten sind Vollpension mit vegetarischer Kost aus biologischen Zutaten, verschiedene Sorten Tee und immer frische Früchte.

Gegen einen Unkostenbeitrag von 7 Euro pro Person und Tag können auch Mahlzeiten für Allergiker\*innen und Veganer\*innen zubereitet werden.



**bildungswerk  
stenden**

politisch.  
weiter.  
bilden.



[www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot](http://www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot)



# Yoga und Achtsamkeit in der Natur - Stressbewältigung für Beruf und Alltag



Die Unterbringung im Doppelzimmer ist mit einem Preisnachlass von 48,- pro Person möglich.

Nicht eingeschlossen in der Teilnahmegebühr 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](http://www.bildungswerk-stenden.de)

## Details

### Montag, 7.07.2025 ( 7 UStd.)

11.00 – 11.45 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Erwartungsabfrage.
11.45 – 12.15 Uhr	Einführung in Achtsamkeit. Prinzipien der Umsetzung von Achtsamkeit in Beruf und Alltag. Achtsame Körperübungen.
14.00 – 15.00 Uhr	Positive Aspekte des Yoga
15.15 – 16.45 Uhr	Achtsame Yogaübungen für innere Ruhe
17.00 – 18.30 Uhr	Einführung in die Meditation und Überblick über Meditationstechniken zur Erlangung von innerer Ruhe, Gelassenheit und Klarheit

### Dienstag, 8.07.2025 ( 7 UStd.)

7.30 – 8.15 Uhr	Morning Yoga
9.00 – 10.30 Uhr	Stress und die Folgen für die Gesundheit. Kleingruppenarbeit: Stressoren und Stresssymptome Atemtechniken zur Stressbewältigung
11.00 – 12.30 Uhr	Achtsame Yogaübungen für einen stabilen Stand
15.30 – 17.00 Uhr	Stressbewältigung mit Yin Yoga – Loslassen und Raum für Neues schaffen

### Mittwoch, 9.07.2025 ( 7 UStd.)

7.30 – 8.15 Uhr	Morning Yoga
9.00 – 10.30 Uhr	Gesunde Ernährung und Lebensführung, das achtsame Essen, Bewusstsein durch Schulung der Aufmerksamkeit, Atemtechniken für innere Ruhe
11.00 – 12.30 Uhr	Achtsame Yogaübungen für mehr Ausgeglichenheit
15.30 – 17.00 Uhr	Energie-Atmung mit Bewegung

### Donnerstag, 10.07.2025 ( 7 UStd.)

7.30 – 8.15 Uhr	Morning Yoga
09.00 – 10.30 Uhr	Achtsamkeit und Stille in der Meditation als Möglichkeit der Stressreduktion und Entspannung





# Yoga und Achtsamkeit in der Natur - Stressbewältigung für Beruf und Alltag



11.00 – 12.30 Uhr

Achtsame Yogaübungen für mehr Flexibilität auf der körperlichen und geistigen Ebene – im Fluss des Lebens sein

15.30 – 17.00 Uhr

Achtsamkeitswalk in der Natur

## **Freitag, 11.07.2025 ( 7 UStd.)**

7.30 – 8.15 Uhr

Morning Yoga

9.00 – 10.30 Uhr

Ayurvedische Morgenroutine im beruflichen Alltag und praktische Tipps für körperliche Gesundheit

10.45 – 13.00 Uhr

Achtsame Yogaübungen für seelische Gesundheit – Akutmaßnahmen gegen Stress

13.30 – 14:15 Uhr

Klärung von offenen Fragen, Transfer in den Alltag, Literaturempfehlungen, Seminauswertung

**Gesamt 35 Ustd./ 5,00TT**

Seminar buchen

