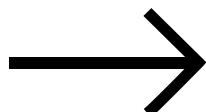




# Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation für Beruf und Alltag - im Kloster



[Seminar buchen](#)

<b>Seminarnummer</b>	254H010
<b>Datum</b>	07.07.2025 bis 11.07.2025
<b>Seminarleitung</b>	Uta Tuttlies
<b>Seminarort</b>	53925 Kall-Steinfeld
<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. Tankt 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](http://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](http://www.bildungswerk-stenden.de)

## Details

### Montag, 7.07.2025 (7 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 Input und Übung
19.30 – 20.15 Uhr	Wirksamkeit einer regelmäßigen Meditations- und Entspannungspraxis für mehr Power im Beruf Geführte Meditation zum Ausklang des Tages

### Dienstag, 8.07.2025 (7 UStd.)

9.00 – 10.30 Uhr	Atem- und Körperübungen im Klostergarten – die Sinne öffnen Input und Lehrgespräch (1)
10.45 – 12.15 Uhr	Gesund am Arbeitsplatz – die Säulen der Resilienz 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 – 17.30 Uhr	Input und Übung Die Bedeutung der Atmung bei Stress und Entspannung Atem- und Körperübungen zur Blitz-Entspannung im Business

### Mittwoch, 9.07.2025 (7 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

14.30 – 16.45 Uhr

Outdoor-Meditation: Ein Nachmittag in Stille, um die Natur als Kraftquelle (wieder) zu entdecken, Wandern auf den Eifelspuren (ca. 10 km)

## Donnerstag, 10.07.2025 (7 UStd.)

9.00 – 10.30 Uhr

Input und Übung  
bewegte Meditation für innere Ruhe  
Input und Lehrgespräch

10.45 – 12.15 Uhr

Die Bedeutung des Vagusnervs zum Steigern der persönlichen Resilienz

14.30 – 16.45 Uhr

Praktische Yogaübungen- den Körper mobilisieren und kräftigen

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, 11.07.2025 (7 UStd.)

7.30 – 8.15 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

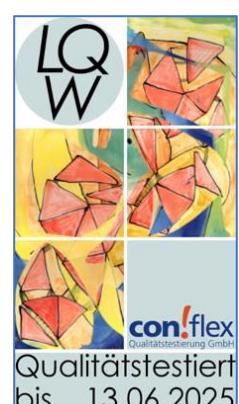
13.15 – 14.45 Uhr

Seminarabschluss

Seminarauswertung, Offene Fragen klären, Feedback, Literatur & Verabschiedung

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

**Seminar buchen**



**bildungswerk  
stenden**

politisch.  
weiter.  
bilden.



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