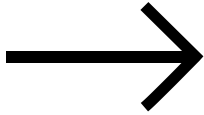




Frauen in Balance - Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation



Seminarnummer	254H013
Datum	23.06.2025 bis 27.06.2025
Seminarleitung	Petra Fleuth
Seminarort	53909 Zülpich
Seminarpreis	650,00 inkl. Ü/VZ im EZ im Frauenbildungshaus
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

Tanke neue Kraft und Energie für die Herausforderungen in Beruf und Alltag. Yoga, Outdoor-Meditationen, achtsame Wanderungen und neue Erfahrungen in der ursprüngliche Natur der Voreifel unterstützen dich dabei, deine Balance (wieder) zu finden.

- Gesundheit, Beweglichkeit und Wohlbefinden steigern mit Yoga
- Outdoor-Meditation für mehr geistige Klarheit im Berufsalltag
- Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen in der Natur
- Neue Erfahrungen mit SUP-Yoga auf dem Wasser
- Wandern und Aufenthalte in der Natur für mehr Balance (Wegstrecken ca. 7 – 10 km)

Das Frauenbildungs- und Tagungshaus Zülpich ist der Ort Für Frauen - voll Charme, Esprit, Komfort und Behaglichkeit.

Seit 1979 ein politischer Ort der Frauengeschichte(n) und Lernkultur, der Kreativität, Spiritualität und Frauenkraft, der Auseinandersetzung und Wertschätzung zwischen Frauen.

In dem restaurierten Bauernhof gibt es vegetarisches und vollwertiges Essen. Mehr Informationen unter

www.frauenbildungshaus-zuelpich.de



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Frauen in Balance - Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation



Die Teilnahmegebühr umfasst die Unterbringung im Einzelzimmer mit vier Übernachtungen und vegetarisch-vollwertige Vollpension. Die Zimmer verfügen über kein eigenes Bad.

Nicht eingeschlossen sind An- und Abreise.

Dieses Seminar ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub in NRW 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, 23.06.2025 (6 UStd.)

- | | |
|-------------------|---|
| 12.00 – 13.30 Uhr | Begrüßung und Kennen lernen, Erwartungen klären, Vorstellung des Seminarablaufs, Einführung in die Meditation |
| 15.00 – 16.30 Uhr | Mein Yogaweg: Was möchte ich mit Yoga erreichen? Einblick in Yoga-Philosophie und unterschiedliche Richtungen |
| 17.00 – 18.30 Uhr | Praktische Yogaübungen für mehr Balance und Erdung - Einführung |

Dienstag, 24.06.2025 (7 UStd.)

- | | |
|-------------------|---|
| 8.15 – 9.00 Uhr | Morning Yoga |
| 10.30 – 12.00 Uhr | Aktives Stressmanagement – Wie finde ich meine Balance im beruflichen Alltag? |
| 15.00 – 18.00 Uhr | Das Element Wasser in der Yoga-Praxis – Einführung SUP Yoga auf dem Zülpich See |

Mittwoch, 25.06.2025 (7 UStd.)

- | | |
|-------------------|--|
| 8.15 – 9.00 Uhr | Morning Yoga |
| 10.30 – 12.00 Uhr | Input und Übung: Schöpfe dein volles Potenzial aus mit der Harmonie von Yin und Yang, Bewegte Meditation |





Frauen in Balance - Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation



15.00 – 16.30 Uhr	Achtsamkeits-Walk, Waldbaden als Ressource
17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga für einen klaren Geist

Donnerstag, 26.06.2025 (7 UStd.)

8.15 – 9.00 Uhr	Morning Yoga
10.30 – 12.00 Uhr	Input und Übung: Zwischen Mental Load und Midlife - Lebensfreude und Glücksempfinden steigern für den beruflichen Alltag
15.00 – 18.00 Uhr	Umgang mit Herausforderungen – Outdoorübungen und Meditation

Freitag, 27.06.2025(6 UStd.)

8.15 – 9.00 Uhr	Morning Yoga
10.30 – 12.00 Uhr	Input und Übung: Selbstfürsorge im beruflichen Alltag
12.15 – 13.00 Uhr	Yoga-Praxis für mehr Gesundheit im beruflichen Alltag
14.00 – 15.30 Uhr	Transfer in den Alltag, Seminauswertung

Gesamt 33 Ustd./ 5,00TT

Seminar buchen

