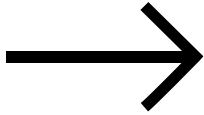




# Neue Energie im Job mit Yoga und Meditation



<b>Seminarnummer</b>	254906
<b>Datum</b>	22.09.2025 bis 26.09.2025
<b>Seminarleitung</b>	Sabine Steenaerts
<b>Seminarort</b>	40213 Düsseldorf
<b>Seminarpreis</b>	355,00 Euro
<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>

Seminar buchen

## Beschreibung

Gewinne neue Energie und Gelassenheit für die Herausforderungen in Beruf und Alltag

- ° Durch Yoga-Positionen in Kontakt mit dem Körper kommen
- ° Selbsterforschungsmethoden & Atemübungen für mehr innere Ruhe
- ° Lebensfreude und Glücksgefühl steigern durch Naturverbundenheit mit Achtsamkeits-Walks
- ° Stressabbau und die Geisteskraft intensivieren durch Meditation
- ° Resilienz fördern durch das Integrieren von Ritualen in den beruflichen Alltag

Seminarzeiten:

Mo. - Fr. jeweils 9:30 – 16:00 Uhr

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





# Neue Energie im Job mit Yoga und Meditation



## Details

### Montag, 22.09.2025 ( 7 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr	Begrüßung, Kennenlernen und Einführung
11.15 – 12.45 Uhr	Praxis: Hatha Asana für mehr Widerstandskraft
13.30 – 15.00 Uhr	Theorie: Einführung Yoga und die 5 Koshas
15.15 – 16.00 Uhr	Theorie und Praxis: Yoga Nidra – Entspannungsübung

### Dienstag, 23.09.2025 ( 7 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr	Theorie & Praxis: Meditation als Ressource für eine ausgewogene Work – Life - Balance
11.15 – 12.45 Uhr	Praxis: Asana für einen gesunden und starken Rücken
13.30 – 15.00 Uhr	Theorie & Praxis: Atemübung zur Anwendung von Stressreduktion
15.15 – 16.00 Uhr	Ressourcen aktivieren mit dem Achtsamkeits-Walk

### Mittwoch, 24.09.2025 ( 7 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr	Theorie: Grundlagen für einen gesunden Rücken im Büroalltag
11.15 – 12.45 Uhr	Einführung Yin Yoga
13.30 – 15.00 Uhr	Theorie und Praxis: Grenzen erkennen & setzen
15.15 – 16.00 Uhr	Praxis: Rückenübungen in den beruflichen Alltag integrieren

### Donnerstag, 25.09.2025 ( 7 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr	Theorie: Yin & Yang im Yoga, weitere Rituale – Kultivieren von Stressresistenz, Einführen von Routinen im beruflichen Alltag
11.15 – 12.45 Uhr	Praxis: Asana um Grenzen kennenzulernen & zu beachten
13.30 – 15.00 Uhr	Theorie & Praxis: Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
15.15 – 16.00 Uhr	Ressourcen aktivieren mit dem Achtsamkeits-Walk

### Freitag, 26.09.2025 ( 7 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr	Umgang mit Stress: Frühzeitig erkennen und gezielte Maßnahmen zur Stressreduktion
11.15 – 12.45 Uhr	Praxis: Asana für körperliche & geistige Flexibilität
13.30 – 15.00 Uhr	Transfer in den Alltag & Literatur Liste
15.15 – 16.00 Uhr	Seminarbewertung, offene Fragen klären & Abschluss Praxis: Stuhl Yoga für eine aktive Mittagspause

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

[Seminar buchen](#)

