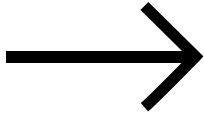




Gesunde Balance mit sanftem Yoga und Autogenem Training - auf Sylt



Seminar buchen

Seminarnummer	254H002
Datum	09.11.2025 bis 15.11.2025
Seminarleitung	Uta Tuttlies
Seminarort	25992 List/ Sylt
Veranstalter	Bildungswerk Stenden Kavalleriestr. 12 40213 Düsseldorf Telefon: 0211 862826-10 E-Mail: info@bildungswerk-stenden.de Web: www.bildungswerk-stenden.de

Beschreibung

- Gesundheit, Beweglichkeit und Wohlbefinden steigern mit sanftem Hatha-Yoga
(für Anfänger*innen geeignet)
- Entspannung und Selbstbewusstsein für den Beruf mit Autogenem Training
- Bewegung in der Natur zur aktiven Stressbewältigung: Atem-, Körper- und Achtsamkeitsübungen im Seminar und in den Dünen
- Am Nachmittag besteht die Möglichkeit, bei ausgiebigen Spaziergängen direkt am Nordseestrand neue Energie und Kraft zu tanken.

Das Seminar findet mitten in den Dünen in der Akademie am Meer statt (Klappholtal in List auf Sylt). Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmern ohne eigenes Bad.

Nicht eingeschlossen sind An- und Abreise.

Seminarzeiten: So. 18:00 Uhr- So. 10:00 Uhr.

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



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Gesunde Balance mit sanftem Yoga und Autogenem Training - auf Sylt



Details

Sonntag, 09.11.2025 (3 UStd.)

18.00 – 18:55 Uhr

Gemeinsames Abendessen

19.00 – 21.15 Uhr

Begrüßung, Kennenlernen, Erwartungen klären, Seminarablauf vorstellen
1. Entspannungsübung

Montag, 10.11.2025 (7 UStd.)

7.45 – 8.30 Uhr

Morgenmeditation und Sunrise Yoga

9.30 – 11.00 Uhr

Input und Übung

Atem-, Körper- und Achtsamkeitsübungen

Input und Lehrgespräch

Yoga und Gesundheit, ganzheitliche Entspannungs- und Kräftigungsmethode für Körper, Geist und Psyche

11.15 – 12.45 Uhr

Übung

Praktische Yogaübungen für einen gesunden Rücken

17.00 – 18.30 Uhr

Input und Übung

Einführung in das Autogene Training als wissenschaftlich fundierte Entspannungsmethode zur nachhaltigen Stressbewältigung

Dienstag, 11.11.2025 (7 UStd.)

7.45 – 8.30 Uhr

Morgenmeditation und Sunrise Yoga

9.30 – 11.00 Uhr

Input und Übung

Vertiefung der Bewegungs-, Atem- und Achtsamkeitsübungen

Input und Lehrgespräch (Teil 1)

Gesund am Arbeitsplatz – die 7 Säulen der Resilienz

11.15 -12.45 Uhr

Übung

Yogaübungen für eine entspannte Hüfte

für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz

19.00 – 20.30 Uhr

Input und Lehrgespräch (Teil 2)

Gesund am Arbeitsplatz – die 7 Säulen der Resilienz

Input und Übung

Autogenes Training

Mittwoch, 12.11.2025 (7 UStd.)

7.45 – 8.30 Uhr

Morgenmeditation und Sunrise Yoga

9.30 – 11.00 Uhr

Input und Übung

Vertiefung der Atem-, Körper- und Achtsamkeitsübungen, Relevanz für die persönliche Stressbewältigung

Input und Lehrgespräch

Meditation und Achtsamkeit zum Steigern der Konzentrationsfähigkeit

11.15 – 12.45 Uhr

Übung

Meditative und achtsame Yogaübungen für eine bessere Körperwahrnehmung

19.00 – 20.30 Uhr

Input und Lehrgespräch





Gesunde Balance mit sanftem Yoga und Autogenem Training - auf Sylt



Anspannung- versus Entspannungsreaktion
Input und Übung
Autogenes Training

Donnerstag, 13.11.2025 (7 UStd.)

7.45 – 8.30 Uhr	Morgenmeditation und Sunrise Yoga
9.30 – 11.00 Uhr	Übung Bewegte Meditation Input und Übung Die Bedeutung der Atmung bei Stress Atemübungen zur Blitz-Entspannung im Business
11.15 -12.45 Uhr	Übung Kräftigende Yogapraxis für einen stabilen Stand
17.00 – 19.15 Uhr	Input und Lehrgespräch Der Vagusnerv Input und Übung Autogenes Training

Freitag, 14.11.2025 (7 UStd.)

7.45 – 8.30 Uhr	Morgenmeditation und Sunrise Yoga
9.30 – 11.00Uhr	Input und Reflexion Etablieren einer regelmäßigen Yoga- und Meditationspraxis im Alltag zum Erhalt der Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz
11.15 – 12.45 Uhr	Input und Übung Praktische Übungen für aktive Pausen am Arbeitsplatz Ausblick: Business-Yoga
19.00 – 20.30 Uhr	Reflexion Transfer des Gelernten in den beruflichen Alltag & offene Fragen klären, Literaturempfehlungen, Feedback Input und Übung Autogenes Training Ausblick: Kurzform des Autogenen Trainings zur Anwendung bei Stress-Spitzen am Arbeitsplatz

Samstag, 15.11.2025 (2 UStd.)

07.45 – 09.15 Uhr	Morgenmeditation und Sunrise Yoga
09.15 – 10.00 Uhr	gemeinsames Frühstück & Verabschiedung

Gesamt 40 UStd./ 6,00TT

Seminar buchen



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



LQW^N
Die LQW-Qualitäts- und
Nachhaltigkeitstestierung



Testiert bis 13.06.2029

