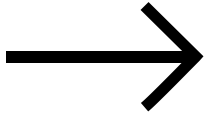




Neue Energie für den Beruf mit Yoga und Meditation - auf Sylt



Seminar buchen

Seminarnummer	254H003
Datum	16.11.2025 bis 22.11.2025
Seminarleitung	Petra Fleuth
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

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 am Nordseestrand von Sylt.

- Innerer Frieden, kraftvolle Stärke, flexible Beweglichkeit und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation
- Entwicklung von innerer und äußerer Gelassenheit für Herausforderungen in Beruf und Alltag
- Wahrnehmen und Achten der eigenen Grenzen
- Lebensfreude und Glücksempfinden steigern durch aktive Bewegung, gezielte Entspannung und gesunde Lebensführung
- Frische Kraft tanken durch geistige und körperliche Übungen im Seminar und am Nordseestrand von Sylt

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

Nicht eingeschlossen sind An- und Abreise.

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



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Neue Energie für den Beruf mit Yoga und Meditation - auf Sylt



Teilnahmebedingungen (AGB), insbesondere in Bezug auf die Rücktrittskosten, und Informationen zum Datenschutz: www.bildungswerk-stenden.de

Sonntag, 16.11.2025 (3 UStd.)

- 18.00 Uhr Gemeinsames Abendessen
- 19.00 – 21.15 Uhr Begrüßung, Erwartungsabfrage, Kennenlernen
Vorstellung des Seminarablaufs
Einführung in die Meditation

Montag, 17.11.2025 (7 UStd.)

- 07.30 – 08.15 Uhr Morning Meditation und Yoga
- 09.15 – 10.45 Uhr **Input und Lehrgespräch**
Mein Yogaweg: Was möchte ich mit Yoga erreichen? Einblick in Yoga-Philosophie und unterschiedliche Richtungen
- 11.00 – 12.30 Uhr **Übung**
Praktische Yogaübungen für mehr Balance und Erdung - Einführung
- 17.00 – 18.30 Uhr **Input und Übung**
Korrekte Ausrichtung und Korrektur der Übungen
Bewegte Meditation

Dienstag, 18.11.2025 (7 UStd.)

- 07.30 – 08.15 Uhr Morning Meditation und Yoga
- 09.15 – 10.45 Uhr **Input und Lehrgespräch**
Gesund leben mit Yoga und Ayurveda
- 11.00 – 12.30 Uhr **Übung**
Praktische Yogaübungen für mehr Gelassenheit
- 17.00 – 18.30 Uhr **Input und Übung**
Schöpfe dein volles Potenzial aus mit der Harmonie von Yin und Yang
Bewegte Meditation

Mittwoch, 19.11.2025 (7 UStd.)

- 07.30 – 08.15 Uhr Morning Meditation und Yoga
- 09.15 – 10.45 Uhr **Input und Lehrgespräch**
Yoga-Rituale für mehr Energie im beruflichen Alltag
- 11.00 – 12.30 Uhr **Übung**
Praktische Yogaübungen für eine starke Körpermitte
- 17.00 – 18.30 Uhr Entspannungstechniken und Stimulation des Vagus Nervs durch Yoga
Bewegte Meditation



Neue Energie für den Beruf mit Yoga und Meditation - auf Sylt



Donnerstag, 20.11.2025 (7 UStd.)

- 07.30 – 08.15 Uhr Morning Meditation und Yoga
- 09.15 – 10.45 Uhr **Input und Lehrgespräch**
Selbstmitgefühl und Achtsamkeit im beruflichen Alltag
- 11.00 – 12.30 Uhr **Übung**
Praktische Yogaübungen für Ruhe und Dynamik im Wechsel
- 17.00 – 18.30 Uhr **Input und Übung**
Grenzen erkennen und achten

Freitag, 21.11.2025 (7 UStd.)

- 07.30 – 08.15 Uhr Morning Meditation und Yoga
- 09.15 – 10.45 Uhr **Input und Lehrgespräch**
Lebensfreude und Glücksempfinden steigern für den beruflichen Alltag
- 11.00 - 12.30 Uhr **Input und Übung**
Praktische Yogaübungen für geistige Klarheit
- 17.00 – 18.30 Uhr **Input und Übung**
Umgang mit der Yogapraxis zuhause und im Berufsalltag

Samstag, 22.11.2025 (2 UStd.)

- 07.30 – 08.15 Uhr Morning Meditation und Yoga
- 08.15 – 09.00 Uhr Seminarauswertung, Offene Fragen klären, Feedback, Literatur
- 08.30 – 10.00 Uhr Gemeinsames Frühstück und Abreise

Gesamt 40 Ustd./ 6,00TT

Seminar buchen



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot