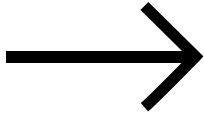




Mehr Gesundheit und Resilienz im Job mit Yoga und Meditation



Seminarnummer	264901
Datum	16.03.2026 bis 20.03.2026
Seminarleitung	Petra Fleuth
Seminarort	40213 Düsseldorf
Seminarpreis	355,00 ohne Übernachtung / ohne Verpflegung
Veranstalter	Bildungswerk Stenden Kavalleriestr. 12 40213 Düsseldorf Telefon: 0211 862826-10 E-Mail: info@bildungswerk-stenden.de Web: www.bildungswerk-stenden.de

Beschreibung

Ziel des Yoga ist der Einklang von Körper, Geist und Seele. Mit geistigen und körperlichen Übungen kannst du effektiv Stress abbauen und deine innere Balance finden, um deine Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag zu stärken.

- Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation
- Finde deinen Yogaweg: Philosophie und unterschiedliche Richtungen im Yoga
- Schöpfe dein volles Potenzial aus mit der Harmonie von Yin und Yang
- Gesund leben mit Yoga und Ayurveda
- Yoga und die sieben Säulen der Resilienz: Lasse mit dem Lotusblüteneffekt Krisen und Stress an dir abperlen
- Setze Grenzen und lerne Nein sagen
- Entwicklung von mehr körperlicher und seelischer Stabilität und Flexibilität
- Praktische Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag

Seminarzeiten:

Mo. - Fr. jeweils 9:30 – 16:00 Uhr

Dieses Seminar ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub in NRW anerkannt.



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Mehr Gesundheit und Resilienz im Job mit Yoga und Meditation



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/agb/

Details

Montag, 16.03.2026 (7 UStd.)

09.30 - 11.00	Begrüßung, Erwartungsabfrage, Kennen lernen Input und Kleingruppen: Mein Yogaweg: Was möchte ich mit Yoga erreichen?
11.15 - 12.45	Übung: Praktische Yogaübungen – Einführung in Hatha Yoga
13.30 - 15.00	Input und Übung: Einblick in Yoga-Philosophie und unterschiedliche Richtungen
15.15 - 16.00	Einführung in Meditation - Techniken für neue Energie und einen klaren Geist

Dienstag, 17.03.2026 (7 UStd.)

9.30 - 11.00	Input, Übung und Lehrgespräch: Gesund leben mit Yoga und Ayurveda
11.15 - 12.45	Übung: Praktische Yogaübungen Hatha Flow für mehr Kraft und Flexibilität
13.30 - 15.00	Input und Übung: Gesund leben mit Yoga und Ayurveda
15.15 - 16.00	Praktische Faszien-Yogaübungen zur Lösung von Verspannungen Meditation

Mittwoch, 18.03.2026 (7 UStd.)

09.30 - 11.00	Input und Übung: Schöpfe dein volles Potenzial aus mit der Harmonie von Yin und Yang
11.15 - 12.45	Input und Übung: Praktische Yogaübungen für seelische Gesundheit und Flexibilität – Einführung Yin Yoga
13.30 - 15.00	Input und Kleingruppen: Stressoren erkennen - Wahrnehmung und Achtung der eigenen Grenzen in Beruf und Alltag Meditation: Mehr innere und äußere Gelassenheit im beruflichen Alltag





Mehr Gesundheit und Resilienz im Job mit Yoga und Meditation



15.15 - 16.00 Rücken-Yoga: Praktische Übungen für den Feierabend

Donnerstag, 19.03.2026 (7 UStd.)

09.30 - 11.00 Input und Lehrgespräch:
Yoga und die sieben Säulen der Resilienz

11.15 - 12.45 Input und Übung:
Praktische Yogaübungen – Asanas für die Stärkung der persönlichen Resilienz

13.30 - 15.00 Input und Kleingruppen:
Grenzen setzen und Nein sagen im beruflichen Alltag

15.15 - 16.00 Theorie und Praxis zur Tiefenentspannung
Meditation

Freitag, 20.03.2026 (7 UStd.)

09.30 - 11.00 Input und Lehrgespräch:
Atemübungen für mehr Lebensenergie

11.15 - 12.45 Input und Übung:
Praktische Yogaübungen – Einführung Faszien Yoga

13.30 - 15.00 Input und Kleingruppen:
Umgang mit der Yogapraxis zuhause und im Berufsalltag
Meditation

15.15 - 16.00 Offene Fragen klären, Feedback, Literaturtipps,
Seminarauswertung

Gesamt 35 Ustd./ 5,00TT



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



LQW^N

Die LQW-Qualitäts- und
Nachhaltigkeitstestierung



Testiert bis 13.06.2029

