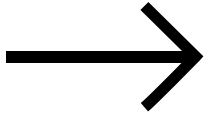




# Aktive Stressbewältigung - Resilienztraining mit Yoga und Meditation auf Sylt



|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Seminarnummer</b>  | 264H001                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Datum</b>          | 22.02.2026 bis 28.02.2026                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Seminarleitung</b> | Uta Tuttlies                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Seminarort</b>     | 25992 List/Sylt                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Seminarpreis</b>   | 845,00 6xÜ/VP im EZ ohne eigenes Bad in der Akademie am Meer, Sylt                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Veranstalter</b>   | Bildungswerk Stenden<br>Kavalleriestr. 12<br>40213 Düsseldorf<br>Telefon: 0211 862826-10<br>E-Mail: <a href="mailto:info@bildungswerk-stenden.de">info@bildungswerk-stenden.de</a><br>Web: <a href="http://www.bildungswerk-stenden.de">www.bildungswerk-stenden.de</a> |

## Beschreibung

In der winterlichen Ruhe Sylts bietet dieser Bildungsurlaub Raum, um sich kraftvoll auf das neue Jahr auszurichten. Mit Yoga, Meditation und praxisnahen Resilienz-Übungen stärkst du deine mentale und körperliche Widerstandskraft, tankst neue Energie und förderst deine Fähigkeit, mit Stress und Belastungen konstruktiv umzugehen.

- ° Gesundheit, Beweglichkeit und Wohlbefinden steigern mit Yoga (für Anfänger\*innen geeignet)
- ° Yoga und Meditation als Weg zu mehr Gelassenheit und innerer Stabilität
- ° Bewegung in der Natur zur aktiven Stressbewältigung: Atem-, Körper- und Achtsamkeitsübungen in den Dünen zur Förderung mentaler Klarheit
- ° Persönliche Resilienz im beruflichen Alltag nachhaltig stärken durch die Integration von Ritualen
- ° Raum für Erholung, Stille und neue Impulse, um so einen gesunden Umgang mit beruflichen Herausforderungen zu entwickeln

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- Sa. 10:00 Uhr.

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



**bildungswerk  
stenden**

politisch.  
weiter.  
bilden.



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



# Aktive Stressbewältigung - Resilienztraining mit Yoga und Meditation auf Sylt



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:

<https://www.bildungswerk-stenden.de/agb/>

## Details

### Sonntag, 22.02.2026 (3 UStd.)

- 18.00            Gemeinsames Abendessen
- 19.00 – 21.15   Begrüßung, Kennenlernen, Erwartungen klären, Seminarablauf vorstellen  
                  Input und Übung Meditation und Entspannung

### Montag, 23.02.2026 (9 UStd.)

- 7.45 – 8.30     Bewegt in den Tag: Yoga zum Sonnenaufgang
- 9.30 – 11.00   Übung: Morgenmeditation - Dankbarkeit kultivieren  
                  Input und Lehrgespräch: Grundzüge der Yogaphilosophie  
                  Von der Matte in den Alltag - Wie kann ich stärkende Elemente der  
                  Yogaphilosophie in meinen beruflichen Alltag integrieren?
- 11.15 – 12.45   Übung: Yogasequenz „Im Körper ankommen – innere Ruhe finden“
- 14.15 – 16.30   Übung: Yoga-Walk am Strand: Natur als Kraftquelle (wieder)entdecken:  
                  Achtsames Gehen in Stille
- 19.00 – 19.45   Input und Übung Yoga Nidra als kraftvolles Werkzeug, um persönliche Resilienz  
                  zu stärken

### Dienstag, 24.02.2026 (7 UStd.)

- 7.45 – 8.30     Bewegt in den Tag: Yoga zum Sonnenaufgang
- 9.30 – 11.00   Morgenmeditation für einen fokussierten Start in den Tag  
                  Input und Lehrgespräch: Gesund am Arbeitsplatz  
                  Die 7 Säulen der Resilienz
- 11.15 -12.45   Übung: Yogasequenz „Raum für mich – achtsames Abgrenzen“
- 19.00 – 20.30   Input und Übung  
                  Bewegte Meditation zum Abschluss des Tages

### Mittwoch, 25.02.2026 (7 UStd.)

- 7.45 – 8.30     Bewegt in den Tag: Yoga zum Sonnenaufgang
- 9.30 – 11.00   Morgenmeditation für eine gute Ausrichtung  
                  Input und Lehrgespräch: Yoga und Resilienz  
                  Wie kann eine regelmäßige Yogapraxis Resilienz auf  
                  körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene fördern?
- 11.15 – 12.45   Übung: Yogasequenz „In der Mitte ruhen – innere Stärke kultivieren“
- 19.00 – 20.30   Input und Lehrgespräch: Gesunde Ausrichtung in der  
                  Yogapraxis und im Alltag





# Aktive Stressbewältigung - Resilienztraining mit Yoga und Meditation auf Sylt



Meditation zum Ausklang des Tages

## **Donnerstag, 26.02.2026 (7 UStd.)**

- 7.45 – 8.30 Bewegt in den Tag: Yoga zum Sonnenaufgang
- 9.30 – 11.00 Morgenmeditation  
Input und Übung: Der Atem als Schlüssel zur Entspannung  
Wirksame Atem- und Achtsamkeitsübungen  
Relevanz für die persönliche Stressbewältigung
- 11.15 -12.45 Übung: Yogasequenz „Loslassen, was belastet – den Atem fließen lassen“ für mehr Unbeschwertheit am Arbeitsplatz
- 19.00 – 20.30 Input und Übung  
Bewegte Meditation

## **Freitag, 27.02.26 (7 UStd.)**

- 7.45 – 8.30 Bewegt in den Tag: Yoga zum Sonnenaufgang
- 9.30 – 11.00 Morgenmeditation  
Input und Übung: Mehr Bewegung im Alltag  
Stuhl-Yoga: Aktive Pausen am Arbeitsplatz für mehr Wohlbefinden
- 11.15 – 12.45 Übung: Yoga auf dem (Büro-)Stuhl
- 19.00 – 20.30 Input und Reflexion  
stärkende Yoga- und Meditationsrituale in den Alltag etablieren

## **Samstag, 28.02.26 (2 UStd.)**

- 7.45 – 8.30 Bewegt in den Tag: Yoga zum Sonnenaufgang
- 8.30 – 9.15 Seminauswertung, offene Fragen, Literatur, Feedback
- 9.15 – 10.00 gemeinsames Frühstück & Verabschiedung

**Gesamt 42 Ustd./ 7,00TT**



**bildungswerk  
stenden**

politisch.  
weiter.  
bilden.



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



**LQW<sup>N</sup>**  
Die LQW-Qualitäts- und  
Nachhaltigkeitstestierung



Testiert bis 13.06.2029

