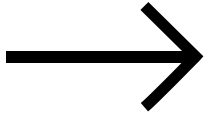




Yoga und Achtsamkeit in der Natur – Stressbewältigung für Beruf und Alltag



Seminarnummer	264H006
Datum	16.11.2026 bis 20.11.2026
Seminarleitung	Andrea Moll
Seminarort	48565 Steinfurt
Seminarpreis	845,00 Übernachtung/VP im Einzelzimmer
Veranstalter	Bildungswerk Stenden Kavalleriestr. 12 40213 Düsseldorf Telefon: 0211 862826-10 E-Mail: info@bildungswerk-stenden.de Web: www.bildungswerk-stenden.de

Seminar buchen

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 in der Natur.

- Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation
- Entwicklung von innerer und äußerer Gelassenheit
- Im Hier und Jetzt ankommen mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen
- Stressabbau durch mehr körperliche und seelische Stabilität und Flexibilität
- Meditative Bewegung und Achtsamkeits-Walks in der Natur
- Praktische Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag

Das Seminar findet in einem idyllisch gelegenen und ausgebauten ehemaligen Gehöft, dem jetzigem Tagungshaus KARNEOL, statt. Das alte Backsteingebäude mit seinen Nebenhäusern rund um den einladenden Innenhof ist der perfekte Rückzugsort für unser Seminar.

Der dazugehörige weitläufige Garten mit altem Baumbestand in der münsterländischen Parklandschaft, laden geradezu zu Momenten der Stille und Besinnung ein – eine tolle Möglichkeit, die Yogapraxis in die Natur zu integrieren.



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Yoga und Achtsamkeit in der Natur – Stressbewältigung für Beruf und Alltag



Das frische, liebevoll zubereitete Essen ist sicherlich ein weiterer Höhepunkt des Seminars und wird deinen Körper und Geist nähren. In den Abendstunden, besonders in den kühleren Monaten, ist das Kaminzimmer zudem ein wunderbarer Ort, um den Tag gemütlich ausklingen zu lassen.

Die familiäre und zugewandte Atmosphäre macht es leicht, sich hier wie zu Hause, willkommen und angenommen zu fühlen. Da wir das gesamte Tagungshaus Karneol als Gruppe alleine zur Verfügung haben, kann sich auch ein Gefühl von Gemeinschaft in dieser kurzen Zeit entwickeln. Es ist einfach ein besondere Ort - überzeuge dich selbst.

Im Preis enthalten sind Vollpension mit vegetarischer Kost aus biologischen Zutaten, verschiedene Sorten Tee und immer frische Früchte.

Gegen einen Unkostenbeitrag von 10,- Euro pro Person und Tag können auch Mahlzeiten für Allergiker*innen und Veganer*innen zubereitet werden.

Die Unterbringung im Doppelzimmer ist mit einem Preisnachlass von 60,- Euro pro Person möglich, wenn sich zwei Personen gemeinsam anmelden.

Nicht eingeschlossen in der Teilnahmegebühr sind An- und Abreise.

Dieses Seminar ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub in NRW und Baden-Württemberg 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/agb/

Details

Montag, 16.11.2026 (8 UStd.)

11.00 – 11.45	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Erwartungsabfrage.
11.45 – 13.15	Einführung in Achtsamkeit. Prinzipien der Umsetzung von Achtsamkeit in Beruf und Alltag. Achtsame Körperübungen.
14.15 – 15.00	Positive Aspekte des Yoga
15.15 – 16.45	Achtsame Yogaübungen für innere Ruhe
17.00 – 18.30	Einführung in die Meditation und Überblick über Meditationstechniken zur Erlangung von innerer Ruhe, Gelassenheit und Klarheit

Dienstag, 17.11.2026 (8 UStd.)

7.30 – 8.15	Morning Yoga
9.00 – 10.30	Stress und die Folgen für die Gesundheit. Kleingruppenarbeit: Stressoren und Stresssymptome





Yoga und Achtsamkeit in der Natur – Stressbewältigung für Beruf und Alltag



11.00 – 12.30	Atemtechniken zur Stressbewältigung
14.45 – 17.00	Achtsame Yogaübungen für einen stabilen Stand
	Stressbewältigung mit Yin Yoga – Loslassen und Raum für Neues schaffen

Mittwoch, 18.11.2026 (8 UStd.)

7.30 – 8.15	Morning Yoga
9.00 – 10.30	Gesunde Ernährung und Lebensführung, das achtsame Essen, Bewusstsein durch Schulung der Aufmerksamkeit, Atemtechniken für innere Ruhe
11.00 – 12.30	Achtsame Yogaübungen für mehr Ausgeglichenheit
14.45 – 17.00	Energie-Atmung mit Bewegung

Donnerstag, 19.11.2026 (8 UStd.)

7.30 – 8.15	Morning Yoga
09.00 – 10.30	Achtsamkeit und Stille in der Meditation als Möglichkeit der Stressreduktion und Entspannung
11.00 – 12.30	Achtsame Yogaübungen für mehr Flexibilität auf der körperlichen und geistigen Ebene – im Fluss des Lebens sein
14.45 – 17.00	Achtsamkeitswalk in der Natur

Freitag, 20.11.2026 (8 UStd.)

7.30 – 8.15	Morning Yoga
9.00 – 10.30	Ayurvedische Morgenroutine im beruflichen Alltag und praktische Tipps für körperliche Gesundheit
10.45 – 13.00	Achtsame Yogaübungen für seelische Gesundheit – Akutmaßnahmen gegen Stress
13.30 – 15:00	Klärung von offenen Fragen, Transfer in den Alltag, Literaturempfehlungen, Seminauswertung

Gesamt 40 Ustd./ 5,00TT

Seminar buchen



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot

