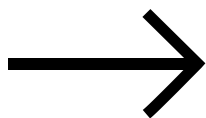




Neue Energie für den Beruf mit Yoga und Meditation – im Kloster



Seminarnummer	264H008
Datum	22.06.2026 bis 26.06.2026
Seminarleitung	Sabine Steenaerts
Seminarort	53925 Kall-Steinfeld
Seminarpreis	765,00 Übernachtung/VP im EZ
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

Umgeben vom satten Grün der Nordeifel erheben sich hinter dem weit geöffneten, schmiedeeisernen Tor der Klosterpforte die beiden weißen Türme der Basilika Steinfeld. Die geschichtlichen Anfänge des Klosters Steinfeld reichen mehr als 1000 Jahre zurück, die Anlage gilt als eines der besterhaltenen klösterlichen Baudenkmäler des Rheinlandes.

Das Kloster mit seinem Garten der Stille und dem Klostercafé ist gleichzeitig ein Ort der Entschleunigung und der Begegnung im Herzen der urwüchsigen Nordeifel. Die Wanderungen sind zwischen 7 und 10 km lang und erfordern eine normale Kondition.

Im Seminarpreis enthalten ist die Unterbringung im Einzelzimmer im Haus St. Benedikt mit WC/DU und Vollpension. Eine Voranreise mit Übernachtung und/oder ein Upgrade in ein Zimmer im Neubau-Gästehaus ist möglich und kann direkt im Kloster gebucht werden: <https://www.kloster-steinfeld.com/de/home>



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Neue Energie für den Beruf mit Yoga und Meditation – im Kloster



Nicht eingeschlossen sind An- und Abreise.

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/agb/

Details

Montag, 22.06.2026 (7 UStd.)

11.00 – 12.30	Begrüßung, Kennenlernen und Einführung
15.00 – 16.30	Theorie: Einführung Yoga und die 5 Koshas
16.45 – 18.15	Praxis: Hatha Asana für mehr Widerstandskraft
19.15 – 20.00	Theorie und Praxis: Yoga Nidra – Entspannungsübung

Dienstag, 23.06.2026 (7 UStd.)

7.30 – 9.00	Praxis: Asana für einen gesunden und starken Rücken
10.30 – 12.00	Theorie & Praxis: Meditation als Ressource für eine ausgewogene Work – Life - Balance
12.15 – 13.00	Theorie & Praxis: Atemübung zur Anwendung von Stressreduktion
16.00 – 17.30	Theorie und Praxis: Achtsamkeit und Waldbaden als Motivation Ressource

Mittwoch, 24.06.2026 (8 UStd.)

7.30 – 9.00	Praxis: Asana für einen gesunden und starken Rücken
10.30 – 12.00	Theorie: Grundlagen für einen gesunden Rücken im Büroalltag
12.15 – 13.00	Praxis: Rückenübungen in den beruflichen Alltag integrieren
15.30 – 16.15	Theorie und Praxis: Grenzen erkennen & setzen
16.30 – 18.00	Einführung Yin Yoga

Donnerstag, 25.06.2026 (7 UStd.)

7.30 – 9.00	Praxis: Asana um Grenzen kennenzulernen & zu beachten
10.30 – 12.00	Theorie: Yin & Yang im Yoga, weitere Rituale – Kultivieren von Stressresistenz, Einführen von Routinen im beruflichen Alltag
15.30 – 16.15	Achtsamkeits Walk
16.30 – 18.00	Praxis: Yin Yoga für einen klaren Geist





Neue Energie für den Beruf mit Yoga und Meditation – im Kloster



Freitag, 26.06.2026 (6 UStd.)

7.30 – 9.00	Praxis: Out -Indoor Sonnengröße, Einheiten für die körperliche & geistige Flexibilität
10.00 – 11.30	Transfer in den Alltag & Literatur Liste
11.45 – 12.30	Praxis: Stuhl Yoga für eine aktive Mittagspause
12.45 – 13.30	Seminarauswertung, offene Fragen & Abschluss
13:30	Mittagessen und Abreise

Gesamt 35 Ustd./ 5,00TT

Seminar buchen



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



LQW^N

Die LQW-Qualitäts- und
Nachhaltigkeitstestierung



Testiert bis 13.06.2029

