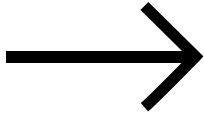




# Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation für Beruf und Alltag – im Kloster



|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Seminarnummer</b>  | 264H010                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Datum</b>          | 13.07.2026 bis 17.07.2026                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Seminarleitung</b> | Uta Tuttlies                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Seminarort</b>     | 53925 Kall-Steinfeld                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Seminarpreis</b>   | 765,00 ÜB/V im Einzelzimmer                                                                                                                                                                                                                                             |
| <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> |

Seminar buchen

## Beschreibung

Tanke neue Kraft und Energie für die Herausforderungen in Beruf und Alltag.

Mit Yoga, praxisnahen Resilienz-Übungen sowie Wanderungen durch die ursprüngliche Natur der Eifel stärkst du deine mentale und körperliche Widerstandskraft und förderst deine Fähigkeit, mit Stress und beruflichen Belastungen konstruktiv umzugehen.

- ° Gesundheit, Beweglichkeit und Wohlbefinden steigern mit Yoga (für Anfänger\*innen geeignet)
- ° Bewegung in der Natur zur aktiven Stressbewältigung: Atem-, Körper- und Achtsamkeitsübungen im nahegelegenen Klostergarten zur Förderung mentaler Klarheit
- ° Wandern und Aufenthalte in der Natur für mehr Fokus und Konzentration im Beruf
- ° Persönliche Resilienz nachhaltig stärken durch die Integration von Ritualen
- ° Eigene Grenzen wahr nehmen und respektieren

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.



**bildungswerk  
stenden**

politisch.  
weiter.  
bilden.



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



# Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation für Beruf und Alltag – im Kloster



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.klostersteinfeld.com/de/home>

Nicht eingeschlossen sind An- und Abreise.

Wir empfehlen dir den Abschluss einer Seminarversicherung zur Deckung der Kosten für einen erforderlichen Rücktritt z.B. wegen Krankheit.

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

## Details

### Montag, 13.07.2026 (7 UStd.)

- |               |                                                                                                                                                                                                        |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11.00 – 12.30 | Begrüßung, Kennenlernen, Erwartungen klären, Seminarablauf vorstellen                                                                                                                                  |
| 14.00 – 15.30 | <b>Outdoor-Übung:</b> Atem- und Körperübungen für mehr Konzentration<br><b>Input und Lehrgespräch: Gesund am Arbeitsplatz (1)</b> Die 7 Säulen der Resilienz für mehr Widerstandskraft am Arbeitsplatz |
| 15.45 – 17.15 | <b>Praktische Yoga-Übung</b><br>Yogasequenz „Im Körper ankommen und sich erden“                                                                                                                        |
| 19.00 – 19.45 | <b>Input und Übung</b><br>Bedeutung einer regelmäßigen Yogapraxis für eine bessere Selbstwahrnehmung<br>Geführte Meditation zum Ausklang des Tages                                                     |

### Dienstag, 14.07.2026 (8 UStd.)

- |               |                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.00 – 10.30  | Fokussiert in den Tag starten: Atem- und Körperübungen im Klostergarten<br><b>Input und Lehrgespräch: Gesund am Arbeitsplatz (2)</b><br>Die 7 Säulen der Resilienz                                                             |
| 10.45 – 12.15 | <b>Praktische Yoga-Übung</b><br>Yogasequenz „Die eigene Stärke spüren“                                                                                                                                                         |
| 14.00 – 17.15 | <b>Input und Übung: Kraft und Stärke ausbauen</b> Waldwanderung (ca. 10 km) mit gezielten Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, Relevanz für die persönliche Stressbewältigung<br>Geführte Meditation zum Abschluss des Tages |





# Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation für Beruf und Alltag – im Kloster



## Mittwoch, 15.07.2026 (8 UStd.)

- 9.00 – 10.30 Atem- und Bewegungsübungen im Klostergarten für mehr Verbindung  
**Input und Lehrgespräch: Yoga und Resilienz** Wie kann eine regelmäßige Yogapraxis Resilienz auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene fördern?
- 10.45 – 12.15 **Praktische Yoga-Übung**  
Yoga-Sequenz: „Verbindung zu mir und Anderen stärken“
- 14.00 – 17.15 **Input und Übung: Der Atem als Schlüssel zu mehr Resilienz**  
Mit gezielten Atem- und Wahrnehmungsübungen die Natur als Kraftquelle (wieder) entdecken, Waldwandern auf den Eifelspuren (ca. 7 km)  
Geführte Meditation zum Anschluss des Tages

## Donnerstag, 16.07.2026 (7 UStd.)

- 9.00 – 10.30 Outdoor-Meditation im Klostergarten  
**Reflexion und Übung** stärkende mentale und körperliche Rituale für mehr Resilienz in den Alltag etablieren
- 10.45 -12.15 **Praktische Yoga-Übung**  
Yogasequenz „Loslassen, was belastet – den Atem fließen lassen“ für mehr Unbeschwertheit am Arbeitsplatz
- 14.30 – 17.15 **Input und Übung: Outdoor-Meditation**  
Waldwandern auf den Eifelspuren (ca. 10 km) - Ein Nachmittag in Stille, um die Natur als Kraftquelle (wieder) zu entdecken  
Geführte Meditation zum Anschluss des Tages

## Freitag, 18.07.2026 (6 UStd.)

- 7.30 – 8.15 **Bewegt in den Tag: praktische Yogaübung**  
Yogasequenz „Standfest und gelassen“
- 9.15 – 10.45 **Übung** Selbständiges Anwenden der Atem- und Körperübungen im Klostergarten zum Steigern der regenerativen Stresskompetenz  
**Input und Übung**  
Bewegte Meditation
- 11.00 – 12.30 **Input und Ausblick: Mehr Bewegung im (beruflichen) Alltag**  
Bedeutung von Alltags-Bewegung für mehr Gesundheit und Resilienz  
Stuhl-Yoga - aktive Pausen und mehr Bewegung am Arbeitsplatz
- 13.15 – 14.45 **Seminarabschluss**  
Seminauswertung, offene Fragen, Literatur, Feedback, Verabschiedung

Gesamt 35 Ustd./ 5,00 TT



**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

