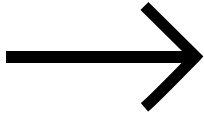




Frauen in Balance - Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation



Seminarnummer	264H014
Datum	08.06.2026 bis 12.06.2026
Seminarleitung	Petra Fleuth
Seminarort	53909 Zülpich
Seminarpreis	690,00 ÜB/V im EZ (ohne eigenes Bad)
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

Tanke neue Kraft und Energie für die Herausforderungen in Beruf und Alltag. Yoga, Outdoor-Meditationen, achtsame Wanderungen und neue Erfahrungen in der ursprüngliche Natur der Voreifel unterstützen dich dabei, deine Balance (wieder) zu finden.

- Gesundheit, Beweglichkeit und Wohlbefinden steigern mit Yoga
- Outdoor-Meditation für mehr geistige Klarheit im Berufsalltag
- Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen in der Natur
- Neue Erfahrungen mit SUP-Yoga auf dem Wasser
- Wandern und Aufenthalte in der Natur für mehr Balance (Wegstrecken ca. 5 – 8 km)

Die Atmosphäre im Seminar wird beeinflusst und getragen von dem besonderen Seminarort. Das ehemalige Frauenbildungs- und Tagungshaus Zülpich war 40 Jahre ein politischer Ort der Frauengeschichte(n) und Lernkultur, der Kreativität, Spiritualität und Frauenkraft, der Auseinandersetzung und Wertschätzung zwischen Frauen.

2019 hat lila_bunt gemeinsam mit vielen Verbündeten den Ort kollektiviert und zu einem queer_feministischen Bildungshaus transformiert. Getragen von dem Prinzip der „radikalen Herzlichkeit“ bietet der restaurierte Bauernhof einen liebevoll gestalteten Rahmen. Die Care-/Sorgearbeit umfasst sowohl die Sauberkeit des Hauses, die leckere vollwertige vegetarisch/vegane Verpflegung als auch das Schaffen einer liebevollen und respektvollen



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Frauen in Balance - Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation



Atmosphäre vor Ort. Der herzliche Umgang ist eine radikale Form politischer Anteilnahme und Versorgung eine solidarische Praxis.

Mehr Informationen zum Haus und zum Kollektiv unter <https://lilabunt.de/>

Die Teilnahmegebühr umfasst die Unterbringung im Einzelzimmer mit vier Übernachtungen und vegetarisch-vollwertige Vollpension. Die Zimmer verfügen über kein eigenes Bad.

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, 8.06.2026 (6 UStd.)

14.00 – 15.30	Begrüßung und Kennen lernen, Erwartungen klären, Vorstellung des Seminarablaufs, Einführung in Yoga und Meditation
17.00 – 18.30	Praktische Yogaübungen für mehr Balance und Erdung – Einführung
19.30 -21.00	Balance von Yin und Yang – Das autonome Nervensystem Einführung in Entspannungstechniken

Dienstag, 9.06.2026 (8 UStd.)

8.15 – 9.00	Gesund in den Tag starten - Morning Yoga als Ritual
10.30 – 12.00	Aktives Stressmanagement – Wie finde ich meine Balance im beruflichen Alltag?
12.15 – 13.00	Yang Yoga für Kräftigung und Mobilisierung des Körpers
15.00 – 16.30 Uhr	Achtsamkeits-Walk, Waldbaden als Ressource
16.45 - 18.15 Uhr	Yin Yoga für einen klaren Geist

Mittwoch, 10.06.2026 (7 UStd.)

8.15 – 9.00	Gesund in den Tag starten - Morning Yoga als Ritual
-------------	---



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Frauen in Balance - Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation



10.30 – 12.00	Input und Übung: Schöpfe dein volles Potenzial aus mit der Harmonie von Yin und Yang, Bewegte Meditation
12.15 – 13.00	Yoga-Flow Yin und Yang
15.30 – 17.45	Das Element Wasser in der Yoga-Praxis – Einführung SUP Yoga auf dem Zülpich See

Donnerstag, 11.06.2026 (8 UStd.)

8.15 – 9.00	Gesund in den Tag starten - Morning Yoga als Ritual
10.30 – 12.00	Input und Übung: Zwischen Mental Load und Midlife - Lebensfreude und Glücksempfinden steigern für den beruflichen Alltag
12.15 – 13.00	Yoga-Flow für Mitgefühl und Freude
15.00 – 18.15	Umgang mit Herausforderungen – Outdoorübungen und Meditation, Atemtechniken

Freitag, 12.06.2026 (6 UStd.)

8.15 – 9.00	Gesund in den Tag starten - Morning Yoga als Ritual
9.30 – 11.00	Input und Übung: Selbstfürsorge im beruflichen Alltag
11.15 – 12.45	Yoga-Praxis für mehr Gesundheit im beruflichen Alltag
13.15 – 14.00	Transfer in den Alltag, Seminauswertung

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

