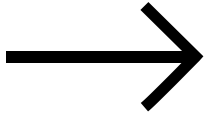




Aktive Stressbewältigung für Frauen - Mit Yoga und Nordic Walking in der Natur



Seminarnummer	264H016
Datum	18.05.2026 bis 22.05.2026
Seminarleitung	Uta Tuttlies
Seminarort	53909 Zülpich
Seminarpreis	690,00 ÜB/VP 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

In diesem Bildungsurlaub verbinden wir Yoga, Nordic Walking und eine bewusste Atem- und Meditationspraxis zu einem ganzheitlichen Gesundheitsprogramm. Ziel ist es, den Körper zu mobilisieren, das Herz-Kreislauf-System zu stärken und Wege zu nachhaltiger Entspannung im (Arbeits-)Alltag kennenzulernen. Gewinne neue Kraft und Energie für die Herausforderungen in Beruf und Alltag.

- Körperliche und mentale Gesundheit fördern mit mit Yoga (für Anfängerinnen geeignet)
- Einführung in die Nordic Walking-Technik für mehr Ausdauer und Kraft (Wegstrecken ca. 4 – 8 km)
- Bausteine einer gesunden Lebensführung für mehr Resilienz
- Neue Erfahrungen mit SUP-Yoga auf dem Wasser
- Mehr Energie mit Atem-, Körper-, und Achtsamkeitsübungen in der Natur

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



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Aktive Stressbewältigung für Frauen - Mit Yoga und Nordic Walking in der Natur



vegetarisch/vegane Verpflegung als auch das Schaffen einer liebevollen und respektvollen 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, 18.05.2026 (6 UStd.)

- | | |
|---------------|--|
| 14.00 – 15.30 | Begrüßung und Kennen lernen, Erwartungen klären, Vorstellung des Seminarablaufs, Einführung in die Bedeutung der Atmung für die persönliche Widerstandskraft |
| 17.00 – 18.30 | Grundlagen der Nordic Walking Technik (Stoßeinsatz) und erste Nordic Walking Praxis (ca. 3 km) |
| 19.30 – 21.00 | Fünf Atemtechniken zur Selbstregulation kennenlernen
Yin Yogapraxis für mehr Erdung |

Dienstag, 19.05.2026 (8 UStd.)

- | | |
|---------------|---|
| 8.15 – 9.00 | Sanfter Start in den Tag – Bewegung, bewusster Atem, klarer Fokus |
| 10.30 – 12.00 | Bausteine für eine gesunde Lebensführung – Wie finde ich meine Balance im beruflichen Alltag? |
| 12.15 – 13.00 | Yogapraxis für mehr Flexibilität in der Körperrückseite |
| 15.00 – 16.30 | Vertiefung der Nordic Walking Technik (Körperhaltung, Fuß- und Armtechnik) |
| 16.45 - 18.15 | Yoga Praxis und Meditation für mehr innere Stärke |

Mittwoch, 20.05.2026 (7 UStd.)

- | | |
|---------------|---|
| 8.15 – 9.00 | Sanfter Start in den Tag – Bewegung, bewusster Atem, klarer Fokus |
| 10.30 – 12.00 | Input und Übung: Gesunde Rituale im Alltag - Yogapraxis als Gegenstrategie zu einer überwiegend sitzenden Tätigkeit |
| 12.15 – 13.00 | Vertiefung der Nordic Walking Praxis |





Aktive Stressbewältigung für Frauen - Mit Yoga und Nordic Walking in der Natur



15.30 – 17.45 Das Element Wasser in der Yoga-Praxis – Einführung SUP Yoga auf dem Zülpich See

Donnerstag, 21.05.2026 (8 UStd.)

8.15 – 9.00 Sanfter Start in den Tag – Bewegung, bewusster Atem, klarer Fokus
10.30 – 12.00 Input und Übung: Achtsamkeit für mehr Fokus im Berufsleben
12.15 – 13.00 Yoga-Flow für einen starken Rücken
15.00 – 18.15 Nordic Walking Praxis rund um den Zülpicher See
Atem-, Körper-, und Achtsamkeitsübungen in der Natur als Ressource (wieder) entdecken

Freitag, 22.05.2026 (6 UStd.)

8.15 – 9.00 Sanfter Start in den Tag – Bewegung, bewusster Atem, klarer Fokus
9.30 – 11.00 Input und Übung: Mehr Bewegung im Alltag etablieren
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

