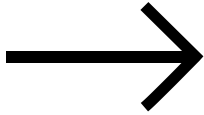




Yoga auf dem Bürostuhl - Online



Seminarnummer	264910
Datum	02.12.2026 bis 04.12.2026
Seminarleitung	Martina Fischer
Seminarort	Online
Seminarpreis	165,00 Euro
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

- Mit einfachen Yoga-Übungen den Körper kräftigen und die Flexibilität steigern
- Aktiv der Beanspruchung durch sitzende Bildschirmarbeit begegnen: Verspannungen lösen, Stress abbauen und Beweglichkeit verbessern
- Entspannungs- und Atemübungen für den Einklang von Körper, Geist und Seele
- Übungsfolgen und Entspannungstechniken für die Mittagspause oder zwischendurch auf dem Bürostuhl

Seminarzeiten:

Mittwoch bis Freitag von 9:30 -16:00 Uhr

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

Wir empfehlen 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/



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Yoga auf dem Bürostuhl - Online



Details

Mittwoch, 2.12.2026 (6 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr	Begrüßung und Vorstellungsrunde, Wünsche und Erwartungen an den Kurs Input und Lehrgespräch: Überblick über die verschiedenen Yogarichtungen, Einführung in die gesundheitlichen und mentalen Aspekte von Yoga
11.30 – 13.00 Uhr	Übung: Praktische Yogaübungen – Kleine Sequenz für den Büroalltag
14.30 – 16.00 Uhr	Input und Kleingruppen: Fokussieren und Beruhigen von Gedanken, Einführung in die Meditation, Meditation

Donnerstag, 3.12.2026 (6 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr	Lehrgespräch, Input Aktuelle Forschung zur Wirkung von Yoga auf körperlicher und geistiger Ebene
11.30 – 13.00 Uhr	Übung: Praktische Yogaübungen für mehr Kraft und Flexibilität auf und vor dem Bürostuhl
14.30 – 16.00 Uhr	Input und Übung: Yin-Yoga und Restorative Yoga Beruhigen des zentralen Nervensystems, Abbau von Stress und Nervosität

Freitag, 4.12.2026 (6 UStd.)

09.30 – 11.00 Uhr	Input, Lehrgespräch und Kleingruppen: Einführung in die Yoga Philosophie
11.30 – 13.00 Uhr	Input und Übung: Praktische Yogaübungen für körperliche und geistige Ausgewogenheit
14.30 – 16.00 Uhr	Input und Kleingruppen: Umgang mit der Yogapraxis zuhause und im Berufsalltag Meditation Offene Fragen klären, Feedback, Literaturtipps

Gesamt 18 Ustd./ 3,00TT

Seminar buchen

