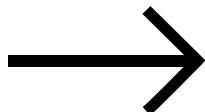




Neue Energie für den Beruf mit Yoga und Meditation – auf Sylt



Seminarnummer	264H002
Datum	22.11.2026 bis 28.11.2026
Seminarleitung	Petra Fleuth
Seminarort	25992 List/Sylt
Seminarpreis	845,00 Übernachtung/VP im Einzelzimmer (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

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. Tankt frische Kraft durch die geistigen und körperlichen Übungen im Seminar und am Nordseestrand von Sylt. Im November gibt es auf der Insel Ruhe und Natur pur an menschenleeren Stränden und stürmischem See.

- Innerer Frieden, kraftvolle Stärke, flexible Beweglichkeit und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation
- Entwicklung von innerer und äußerer Gelassenheit für Herausforderungen in Beruf und Alltag
- Wahrnehmen und Achten der eigenen Grenzen
- Lebensfreude und Glücksempfinden steigern durch aktive Bewegung, Eisbaden in der Nordsee, gezielte Entspannung und gesunde Lebensführung
- Frische Kraft tanken durch geistige und körperliche Übungen im Seminar und am Nordseestrand von Sylt

Das Seminar findet mitten in den Dünen in der Akademie am Meer statt (Klappholtal in List auf Sylt). Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmern ohne eigenes Bad.

Nicht eingeschlossen sind An- und Abreise.

Seminarzeiten: So. 18 Uhr - Sa. 10 Uhr



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Neue Energie für den Beruf mit Yoga und Meditation – auf Sylt



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

Sonntag, 22.11.2026 (3 UStd.)

18.00	Gemeinsames Abendessen
19.00 – 21.15	Begrüßung, Kennenlernen Vorstellung des Seminarablaufs Einführung in die Meditation

Montag, 23.11.2026 (9 UStd.)

07.30 – 08.15	Morning Meditation und Yoga
09.15 – 10.45	Input und Lehrgespräch Mein Yogaweg: Was möchte ich mit Yoga erreichen? Einblick in Yoga-Philosophie und unterschiedliche Richtungen
11.00 – 12.30	Übung Praktische Yogaübungen für mehr Balance und Erdung - Einführung
14.00 – 15.30	Übung Yoga-Walk am Strand: Natur als Kraftquelle (wieder)entdecken: Achtsames Gehen in Stille
16.30 – 18.00	Input und Übung Korrekte Ausrichtung und Korrektur der Übungen Bewegte Meditation

Dienstag, 24.11.2026 (7 UStd.)

07.30 – 08.15	Morning Meditation und Yoga
09.15 – 10.45	Input und Lehrgespräch Gesund leben mit Yoga und Ayurveda
11.00 – 12.30	Übung Praktische Yogaübungen für mehr Gelassenheit
19.00 – 20.30	Input und Übung Schöpfe dein volles Potenzial aus mit der Harmonie von Yin und Yang Bewegte Meditation



Neue Energie für den Beruf mit Yoga und Meditation – auf Sylt



Mittwoch, 25.11.2026 (7 UStd.)

07.30 – 08.15	Morning Meditation und Yoga
09.15 – 10.45	Input und Lehrgespräch Yoga-Rituale für mehr Energie im beruflichen Alltag
11.00 – 12.30	Übung Praktische Yogaübungen für eine starke Körpermitte und einen gesunden Rücken
19.00 – 20.30	Entspannungstechniken und Stimulation des Vagus Nervs durch Yoga Bewegte Meditation

Donnerstag, 26.11.2026 (7 UStd.)

07.30 – 08.15	Morning Meditation und Yoga
09.15 – 10.45	Input und Lehrgespräch Selbstmitgefühl und Achtsamkeit im beruflichen Alltag
11.00 – 12.30	Übung Praktische Yogaübungen für Ruhe und Dynamik im Wechsel
16.30 – 18.00	Input und Übung Grenzen erkennen und achten

Freitag, 27.11.2026 (7 UStd.)

07.30 – 08.15	Morning Meditation und Yoga
09.15 – 10.45	Input und Lehrgespräch Lebensfreude und Glücksempfinden steigern für den beruflichen Alltag
11.00 - 12.30	Input und Übung Praktische Yogaübungen für geistige Klarheit
16.30 – 18.00	Input und Übung Umgang mit der Yogapraxis zuhause und im Berufsalltag

Samstag, 28.11.2026 (2 UStd.)

07.30 – 08.15	Morning Meditation und Yoga
08.15 – 09.00	Seminarauswertung, Offene Fragen klären, Feedback, Literatur
09.00 – 10.00	Gemeinsames Frühstück und Abreise

Gesamt 42 Ustd./ 7,00TT



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot