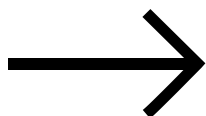




# Neue Energie für den Beruf mit Yoga und Meditation – auf Sylt



<b>Seminarnummer</b>	264H002
<b>Datum</b>	22.11.2026 bis 28.11.2026
<b>Seminarleitung</b>	Petra Fleuth
<b>Seminarort</b>	25992 List/Sylt
<b>Seminarpreis</b>	845,00 Übernachtung/VP im Einzelzimmer (ohne eigenes Bad)
<b>Veranstalter</b>	Bildungswerk Stenden Kavalleriestr. 12 40213 Düsseldorf Telefon: 0211 862826-10 E-Mail: <a href="mailto:info@bildungswerk-stenden.de">info@bildungswerk-stenden.de</a> Web: <a href="http://www.bildungswerk-stenden.de">www.bildungswerk-stenden.de</a>

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. Tanke 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 stürmischer 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](http://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/](http://www.bildungswerk-stenden.de/agb/)

## Details

### Sonntag, 22.11.2026 (3 UStd.)

- |               |   |
|---------------|---|
| 18.00         | Gemeinsames Abendessen  |
| 19.00 – 21.15 | Begrüßung, Kennenlernen<br>Vorstellung des Seminarablaufs<br>Einführung in die Meditation |

### Montag, 23.11.2026 (9 UStd.)

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

### Dienstag, 24.11.2026 (7 UStd.)

- |               |   |
|---------------|---|
| 07.30 – 08.15 | Morning Meditation und Yoga   |
| 09.15 – 10.45 | <b>Input und Lehrgespräch</b><br>Gesund leben mit Yoga und Ayurveda   |
| 11.00 – 12.30 | <b>Übung</b><br>Praktische Yogaübungen für mehr Gelassenheit  |
| 19.00 – 20.30 | <b>Input und Übung</b><br>Schöpfe dein volles Potenzial aus mit der Harmonie von Yin und Yang<br>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 | <b>Input und Lehrgespräch</b><br>Yoga-Rituale für mehr Energie im beruflichen Alltag         |
| 11.00 – 12.30 | <b>Übung</b><br>Praktische Yogaübungen für eine starke Körpermitte und einen gesunden Rücken |
| 19.00 – 20.30 | Entspannungstechniken und Stimulation des Vagus Nervs durch Yoga<br>Bewegte Meditation       |

## Donnerstag, 26.11.2026 (7 UStd.)

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

## Freitag, 27.11.2026 (7 UStd.)

- |               |   |
|---------------|---|
| 07.30 – 08.15 | Morning Meditation und Yoga   |
| 09.15 – 10.45 | <b>Input und Lehrgespräch</b><br>Lebensfreude und Glücksempfinden steigern für den beruflichen Alltag |
| 11.00 - 12.30 | <b>Input und Übung</b><br>Praktische Yogaübungen für geistige Klarheit                                |
| 16.30 – 18.00 | <b>Input und Übung</b><br>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



**LQW<sup>N</sup>**

Die LQW-Qualitäts- und Nachhaltigkeitszertifizierung



Testiert bis 13.06.2029



**bildungswerk  
stenden**

politisch.  
weiter.  
bilden.



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