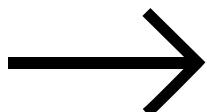




Aktive Stressbewältigung - Resilienztraining mit Yoga und Meditation auf Sylt



Seminarnummer	264H003	Seminar buchen
Datum	06.12.2026 bis 12.12.2026	
Seminarleitung	Uta Tuttlies	
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	

Beschreibung

Stärke deine innere Widerstandskraft, tanke Ruhe und Achtsamkeit inmitten der winterlichen Schönheit Sylts. Mit Yoga, Meditation und Impulsen zu Resilienz gestaltest Du deinen persönlichen Jahresabschluss mit dem Ziel, das Jahr bewusst ausklingen zu lassen, innere Stabilität zu fördern und gestärkt ins neue Jahr zu starten.

Du baust deine mentale und körperliche Widerstandskraft aus, tankst neue Energie und förderst die Fähigkeit, mit Stress und beruflichen Belastungen konstruktiv umzugehen.

- ° Gesundheit, Beweglichkeit und Wohlbefinden steigern mit Yoga (für Anfänger*innen geeignet)
- ° Meditation als Weg zu mehr Gelassenheit und innerer Stabilität
- ° Bewegung in der Natur zur aktiven Stressbewältigung: Atem-, Körper- und Achtsamkeitsübungen in den Dünen zur Förderung mentaler Klarheit
- ° Persönliche Resilienz im beruflichen Alltag nachhaltig stärken durch die Integration von Ritualen
- ° Raum für Erholung, Stille und neue Impulse, um so einen gesunden Umgang mit beruflichen Herausforderungen zu entwickeln

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 eingeslossen sind An- und Abreise.



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Aktive Stressbewältigung - Resilienztraining mit Yoga und Meditation auf Sylt



Seminarzeiten: So. 18:00 Uhr- Sa. 10:00 Uhr.

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, 6.12.2026 (3 UStd.)

- | | |
|---------------|---|
| 18.00 | Gemeinsames Abendessen |
| 19.00 – 21.15 | Begrüßung, Kennenlernen, Erwartungen klären, Seminarablauf vorstellen
Input und Übung Meditation und Entspannung |

Montag, 7.12.2026 (9 UStd.)

- | | |
|---------------|---|
| 7.45 – 8.30 | Bewegt in den Tag: Yoga zum Sonnenaufgang |
| 9.30 – 11.00 | Übung: Morgenmeditation - Dankbarkeit kultivieren
Input und Lehrgespräch: Grundzüge der Yogaphilosophie
Von der Matte in den Alltag - Wie kann ich stärkende Elemente der Yogaphilosophie in meinen beruflichen Alltag integrieren? |
| 11.15 – 12.45 | Übung: Yogasequenz „Im Körper ankommen – innere Ruhe finden“ |
| 14.15 – 16.30 | Übung: Yoga-Walk am Strand: Natur als Kraftquelle (wieder)entdecken:
Achtsames Gehen in Stille |
| 19.00 – 19.45 | Input und Übung Yoga Nidra als kraftvolles Werkzeug, um persönliche Resilienz zu stärken |

Dienstag, 8.12.2026 (7 UStd.)

- | | |
|---------------|--|
| 7.45 – 8.30 | Bewegt in den Tag: Yoga zum Sonnenaufgang |
| 9.30 – 11.00 | Morgenmeditation für einen fokussierten Start in den Tag
Input und Lehrgespräch: Gesund am Arbeitsplatz
Die 7 Säulen der Resilienz |
| 11.15 -12.45 | Übung: Yogasequenz „Raum für mich – achtsames Abgrenzen“ |
| 19.00 – 20.30 | Input und Übung
Bewegte Meditation zum Abschluss des Tages |

Mittwoch, 9.12.2026 (7 UStd.)

- | | |
|--------------|--|
| 7.45 – 8.30 | Bewegt in den Tag: Yoga zum Sonnenaufgang |
| 9.30 – 11.00 | Morgenmeditation für eine gute Ausrichtung
Input und Lehrgespräch: Yoga und Resilienz
Wie kann eine regelmäßige Yogapraxis Resilienz auf |



bildungswerk
stenden

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Aktive Stressbewältigung - Resilienztraining mit Yoga und Meditation auf Sylt



körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene fördern?

- 11.15 – 12.45 Übung: Yogasequenz „In der Mitte ruhen – innere Stärke kultivieren“
19.00 – 20.30 Input und Lehrgespräch: Gesunde Ausrichtung in der
Yogapraxis und im Alltag
Meditation zum Ausklang des Tages

Donnerstag, 10.12.2026 (7 UStd.)

- 7.45 – 8.30 Bewegt in den Tag: Yoga zum Sonnenaufgang
9.30 – 11.00 Morgenmeditation
Input und Übung: Der Atem als Schlüssel zur Entspannung
Wirksame Atem- und Achtsamkeitsübungen
Relevanz für die persönliche Stressbewältigung
11.15 -12.45 Übung: Yogasequenz „Loslassen, was belastet – den Atem fließen
lassen“ für mehr Unbeschwertheit am Arbeitsplatz
19.00 – 20.30 Input und Übung
Bewegte Meditation

Freitag, 11.12.26 (7 UStd.)

- 7.45 – 8.30 Bewegt in den Tag: Yoga zum Sonnenaufgang
9.30 – 11.00 Morgenmeditation
Input und Übung: Mehr Bewegung im Alltag
Stuhl-Yoga: Aktive Pausen am Arbeitsplatz für mehr
Wohlbefinden
11.15 – 12.45 Übung: Yoga auf dem (Büro-)Stuhl
19.00 – 20.30 Input und Reflexion
stärkende Yoga- und Meditationsrituale in den Alltag
etablieren

Samstag, 12.12.26 (2 UStd.)

- 7.45 – 8.30 Bewegt in den Tag: Yoga zum Sonnenaufgang
8.30 – 9.15 Seminarauswertung, offene Fragen, Literatur, Feedback
9.15 – 10.00 gemeinsames Frühstück & Verabschiedung

Gesamt 42 Ustd./ 7,00TT

[Seminar buchen](#)



bildungswerk
stenden

politisch.
weiter.
bilden.

→
www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



bonflex
Testiert bis 13.06.2029