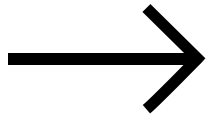




Mit mir im Einklang – Yoga und Persönlichkeitsentwicklung für den Berufsalltag



Seminarnummer	274901
Datum	08.03.2027 bis 12.03.2027
Seminarleitung	Petra Fleuth
Seminarort	40213 Düsseldorf
Seminarpreis	355,00 (ohne Übernachtung/Verpflegung)
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

Wie gelingt es, auch in einem herausfordernden Berufsalltag mit sich selbst in Verbindung zu bleiben? Yoga bietet einen ganzheitlichen Zugang, um Körperwahrnehmung, innere Balance und persönliche Entwicklung miteinander zu verbinden. Die Teilnehmenden lernen, eigene Bedürfnisse, Grenzen und Ressourcen bewusster wahrzunehmen und ihre Selbstwirksamkeit zu stärken. Körperübungen, Atemarbeit und Entspannung unterstützen dabei, Stress frühzeitig zu erkennen und die eigene innere Balance zu fördern. Die gewonnenen Erfahrungen und Methoden können unmittelbar in den beruflichen Alltag übertragen werden und helfen, bewusster, gelassener und handlungsfähiger zu bleiben.

- Selbstwahrnehmung und Körperbewusstsein als Grundlage persönlicher Entwicklung
- Yogaübungen zur Förderung von Stabilität, Beweglichkeit und innerer Balance
- Atem- und Entspannungsmethoden zur bewussten Stressregulation
- Eigene Bedürfnisse, Grenzen und Ressourcen erkennen und stärken
- Selbstwirksamkeit und Gelassenheit für herausfordernde Situationen im Berufsalltag entwickeln

Seminarzeiten:

Mo. - Fr. jeweils 9:30 – 16:00 Uhr

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



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Mit mir im Einklang – Yoga und Persönlichkeitsentwicklung für den Berufsalltag



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/

Details

Montag, 8.03.2027 (7 UStd.)

09.30 - 11.00	Begrüßung Input und Kleingruppen: Körperwahrnehmung und persönliche Ziele
11.15 - 12.45	Praktische Yogaübungen – Erdung & Stabilität
13.30 - 15.00	Input und Übung: Persönlichkeitsentwicklung und Yoga
15.15 - 16.00	Einführung in Meditation - Techniken für neue Energie und einen klaren Geist

Dienstag, 9.03.2027 (7 UStd.)

9.30 - 11.00	Input, Übung und Lehrgespräch: Ayurveda – die drei Doshas entdecken
11.15 - 12.45	Praktische Yogaübungen – Beweglichkeit & Flexibilität
13.30 - 15.00	Input und Übung: Verspannungen erkennen und lösen mit Yoga und Ayurveda
15.15 - 16.00	Praktische Faszien-Yogaübungen Meditation

Mittwoch, 10.03.2027 (7 UStd.)

09.30 - 11.00	Input und Übung: Somatische Stress-Marker erkennen und das Nervensystem regulieren
11.15 - 12.45	Input und Übung: Praktische Yogaübungen – Stärke & Energie
13.30 - 15.00	Input und Kleingruppen: Wer bin ich? Mich selbst besser verstehen
15.15 - 16.00	Yin-Yoga: Praktische Übungen für den Feierabend





Mit mir im Einklang – Yoga und Persönlichkeitsentwicklung für den Berufsalltag



Donnerstag, 11.03.2027 (7 UStd.)

09.30 - 11.00	Input und Lehrgespräch: Eigene Ressourcen erkennen und stärken
11.15 - 12.45	Praktische Yogaübungen – Beweglichkeit & Gleichgewicht
13.30 - 15.00	Input und Kleingruppen: Grenzen setzen und Nein sagen im beruflichen Alltag
15.15 - 16.00	Yoga to go – Kurze Einheiten für den Berufsalltag Meditation

Freitag, 12.03.2027 (7 UStd.)

09.30 - 11.00	Input und Lehrgespräch: Gelassenheit in herausfordernden beruflichen Situationen entwickeln
11.15 - 12.45	Input und Übung: Praktische Yogaübungen – Stimmigkeit & Innere Balance
13.30 - 15.00	Input und Kleingruppen: Umgang mit der Yogapraxis zuhause und im Berufsalltag Meditation
15.15 - 16.00	Offene Fragen klären, Feedback, Literaturtipps, Seminarauswertung

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

