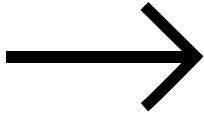




Mehr Gesundheit und Resilienz im Job mit Yoga und Meditation



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

Ziel des Yoga ist der Einklang von Körper, Geist und Seele. Mit geistigen und körperlichen Übungen kannst du effektiv Stress abbauen und deine innere Balance finden, um deine Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag zu stärken.

- Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation
- Finde deinen Yogaweg: Philosophie und unterschiedliche Richtungen im Yoga
- Schöpfe dein volles Potenzial aus mit der Harmonie von Yin und Yang
- Gesund leben mit Yoga und Ayurveda
- Yoga und die sieben Säulen der Resilienz: Lasse mit dem Lotusblüteneffekt Krisen und Stress an dir abperlen
- Setze Grenzen und lerne Nein sagen
- Entwicklung von mehr körperlicher und seelischer Stabilität und Flexibilität
- Praktische Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag

Seminarzeiten:

Mo. - Fr. jeweils 9:30 – 16:00 Uhr



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Mehr Gesundheit und Resilienz im Job mit Yoga und Meditation



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

Wir empfehlen Ihnen 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, Erwartungsabfrage, Kennen lernen Input und Kleingruppen: Mein Yogaweg: Was möchte ich mit Yoga erreichen?
11.15 - 12.45	Übung: Praktische Yogaübungen – Einführung in Hatha Yoga
13.30 - 15.00	Input und Übung: Einblick in Yoga-Philosophie und unterschiedliche Richtungen
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: Gesund leben mit Yoga und Ayurveda
11.15 - 12.45	Übung: Praktische Yogaübungen Hatha Flow für mehr Kraft und Flexibilität
13.30 - 15.00	Input und Übung: Gesund leben mit Yoga und Ayurveda
15.15 - 16.00	Praktische Faszien-Yogaübungen zur Lösung von Verspannungen Meditation

Mittwoch, 10.03.2027 (7 UStd.)

09.30 - 11.00	Input und Übung: Schöpfe dein volles Potenzial aus mit der Harmonie von Yin und Yang
11.15 - 12.45	Input und Übung:



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Mehr Gesundheit und Resilienz im Job mit Yoga und Meditation



Praktische Yogaübungen für seelische Gesundheit und Flexibilität –
Einführung Yin Yoga

- | | |
|---------------|---|
| 13.30 - 15.00 | Input und Kleingruppen:
Stressoren erkennen - Wahrnehmung und Achtung der eigenen
Grenzen in Beruf und Alltag
Meditation: Mehr innere und äußere Gelassenheit im beruflichen
Alltag |
| 15.15 - 16.00 | Rücken-Yoga: Praktische Übungen für den Feierabend |

Donnerstag, 11.03.2027 (7 UStd.)

- | | |
|---------------|--|
| 09.30 - 11.00 | Input und Lehrgespräch:
Yoga und die sieben Säulen der Resilienz |
| 11.15 - 12.45 | Input und Übung:
Praktische Yogaübungen – Asanas für die Stärkung der persönlichen
Resilienz |
| 13.30 - 15.00 | Input und Kleingruppen:
Grenzen setzen und Nein sagen im beruflichen Alltag |
| 15.15 - 16.00 | Theorie und Praxis zur Tiefenentspannung
Meditation |

Freitag, 12.03.2027(7 UStd.)

- | | |
|---------------|--|
| 09.30 - 11.00 | Input und Lehrgespräch:
Atemübungen für mehr Lebensenergie |
| 11.15 - 12.45 | Input und Übung:
Praktische Yogaübungen – Einführung Faszien Yoga |
| 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,
Seminarbewertung |

Gesamt 35 Ustd./ 5,00TT

Seminar buchen

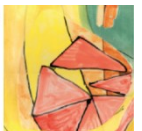


LQW^N

Die LQW-Qualitäts- und
Nachhaltigkeitstestierung



Testiert bis 13.06.2029



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot