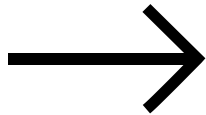




Mehr Gelassenheit im Beruf mit Yoga und Meditation - auf Sylt



Seminarnummer	274H001	Seminar buchen
Datum	07.03.2027 bis 13.03.2027	
Seminarleitung	Uta Tuttlies	
Seminarort	25992 List auf Sylt	
Seminarpreis	895,00 (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

Die besondere Atmosphäre Sylts im März schafft einen idealen Rahmen, um Abstand vom Alltag zu gewinnen und sich neu auszurichten. In diesem Bildungsurlaub verbinden sich Yoga, Meditation und Theorie-Impulse zu Gesundheit, Regeneration und Resilienz zu einem ganzheitlichen Ansatz. Du baust deine mentale und körperliche Widerstandskraft aus, tankst neue Energie und förderst die Fähigkeit, mit Stress und beruflichen Belastungen konstruktiv umzugehen.

- Yogaübungen zur Förderung von Gesundheit, Beweglichkeit und Kraft (für Anfänger*innen geeignet)
- Meditation und Atemtechniken für mehr Gelassenheit
- Achtsamkeitsübungen und Naturerfahrungen am Strand zur aktiven Stressbewältigung
- Ein Blick auf persönliche Ressourcen, um neue Energie für den Berufsalltag zu gewinnen
- Raum für Erholung, Stille und neue Impulse, um gestärkt 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 eingeschlossen sind An- und Abreise.

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



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Mehr Gelassenheit im 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, 7.03.2027 (3 UStd.)

- | | |
|---------------|---|
| 18.00 | Gemeinsames Abendessen |
| 19.00 – 21.15 | Begrüßung, Kennenlernen, Erwartungen klären, Seminarablauf vorstellen
Input und Übung
Sanfte & achtsame Yogapraxis zum Einstimmen auf die Woche |

Montag, 8.03.2027 (9 UStd.)

- | | |
|---------------|---|
| 7.45 – 8.30 | Übung
Meditation & Yogapraxis zum Sonnenaufgang |
| 9.30 – 10.15 | Übung
Rituale etablieren - Bewegung und Atemübungen am Strand |
| 10.15 – 11.00 | Input und Lehrgespräch
Wie Yoga Körper und Psyche nachhaltig stärkt |
| 11.15 – 12.45 | Übung
Praktische Yogaübungen – Ankommen im Körper |
| 14.15 – 16.30 | Übung
Yoga-Walk am Strand: Natur als Kraftquelle (wieder)entdecken:
Achtsames Gehen in Stille |
| 19.00 – 19.45 | Input
Gesunde Ausrichtung auf der Yogamatte und im Beruf |

Dienstag, 9.03.2027 (7 UStd.)

- | | |
|--------------|--|
| 7.45 – 8.30 | Übung
Meditation & Yogapraxis zum Sonnenaufgang |
| 9.30 – 10.15 | Input und Reflexionsspaziergang am Strand |





Mehr Gelassenheit im Beruf mit Yoga und Meditation - auf Sylt



Ein Blick auf meine Ressourcen für neue Energie im Beruf

- | | |
|---------------|---|
| 10.15 – 11.00 | Input und Lehrgespräch
Die Säulen einer gesunden Lebensführung für mehr Gelassenheit |
| 11.15 -12.45 | Übung
Praktische Yogaübungen – standfest & gelassen |
| 18.30 – 20.00 | Input und Übung
Bewegte Meditation mit Musik |

Mittwoch, 10.03.2027 (7 UStd.)

- | | |
|---------------|--|
| 7.45 – 8.30 | Übung
Meditation & Yogapraxis zum Sonnenaufgang |
| 9.30 – 10.15 | Übung
Rituale etablieren - Aktivierung und Bewegung am Meer |
| 10.15 – 11.00 | Input und Reflexion
Meine Säulen der Gesundheit nachhaltig stärken |
| 11.15 – 12.45 | Übung
Yogasequenz – Stabilität & Weite |
| 18.30 – 20.00 | Input
Unterschiedliche Yogaposen und ihre Wirkungen auf körperlicher und seelischer Ebene
Übung
Meditation zum Ausklang des Tages |

Donnerstag, 11.03.2027 (7 UStd.)

- | | |
|---------------|---|
| 7.45 – 8.30 | Übung
Meditation & Yogapraxis zum Sonnenaufgang |
| 9.30 – 11.00 | Input und Übung
Der Atem als Schlüssel zu mehr Gelassenheit -
Atemtechniken für den Berufsalltag |
| 11.15 -12.45 | Übung
Yin-Yogasequenz: Loslassen, was belastet – den Atem fließen lassen für
mehr Unbeschwertheit am Arbeitsplatz |
| 18.30 – 20.00 | Input und Übung |





Mehr Gelassenheit im Beruf mit Yoga und Meditation - auf Sylt



Yoga to Go – eigene Yogasequenz für die Praxis zu Hause
Übung
Mantra-Meditation zum Ausklang des Tages

Freitag, 12.03.2027 (7 UStd.)

- | | |
|---------------|--|
| 7.45 – 8.30 | Übung
Meditation & Yogapraxis zum Sonnenaufgang |
| 9.30 – 10.15 | Übung
Rituale etablieren - Bewegung und Atemübungen am Strand |
| 10.15 -11.00 | Input
Mehr Bewegung und aktive Pausen in Beruf & Alltag integrieren |
| 11.15 – 12.45 | Übung
Yogasequenz: In der Mitte ruhen – innere Stärke kultivieren |
| 18.30 – 20.00 | Input und Übung
Die fünf Säulen der Lebensfreude
Übung
Meditation – Eine Zeitreise durch die Woche auf Sylt |

Samstag, 13.03.2027 (2 UStd.)

- | | |
|---------------|---|
| 07.30 – 08.15 | Übung
Yoga zum Sonnenaufgang |
| 08.15 – 09.00 | Seminarauswertung, offene Fragen, Literatur, Feedback |
| 09.00 – 10.00 | gemeinsames Frühstück & Abreise |

Gesamt 42 Ustd./ 7,00TT

Seminar buchen



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



LQW^N

Die LQW-Qualitäts- und
Nachhaltigkeitstestierung



Testiert bis 13.06.2029

