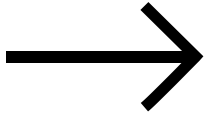




Gelassenheit, Kraft und Selbstvertrauen im Beruf und Alltag durch Yoga und der Kraft der Natur



Seminarnummer	274H004
Datum	14.06.2027 bis 18.06.2027
Seminarleitung	Andrea Moll
Seminarort	48565 Steinfurt
Seminarpreis	845,00 ÜB/VP im Einzelzimmer
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

Gewinne neue Energie und Kraft für die Herausforderungen in Beruf und Alltag mit Yoga. Die Übungen auf der körperlichen und geistigen Ebene führen zu mehr innerer Ruhe, Klarheit und Ausgeglichenheit. Begegne Herausforderungen im Beruf souveräner und treffe klare Entscheidungen.

- Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation
- Entwicklung von innerer und äußerer Gelassenheit
- Im Hier und Jetzt ankommen und frühzeitige Wahrnehmung emotionaler Anspannung
- Herstellung von Entspannung und innerer Ausgeglichenheit in Stresssituationen durch achtsames Gehen in der Natur
- Alltagstaugliche Übungen zur Steigerung der Resilienz

Das Seminar findet statt im idyllisch gelegenen Seminarhaus KARNEOL im nördlichen Münsterland, inmitten eines 10.000 qm großen, weitgehend naturbelassenen Grundstücks mit altem Baumbestand.

Die wunderschöne Lage und Ausstattung des Hauses bietet den optimalen Rahmen für ein erholsames, kraftspendendes Yogaseminar. Einen Teil der Übungen werden wir draußen in der Natur durchführen.



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Gelassenheit, Kraft und Selbstvertrauen im Beruf und Alltag durch Yoga und der Kraft der Natur



Im Preis enthalten sind Vollpension mit vegetarischer Kost zum Teil aus dem eigenen Garten, verschiedene Sorten Tee und immer frische Früchte.

Gegen einen Unkostenbeitrag von 8 Euro pro Person und Tag können auch Mahlzeiten für Allergiker*innen und Veganer*innen zubereitet werden.

Die Unterbringung im Doppelzimmer ist mit einem Preisnachlass von 48,- pro Person möglich.

Nicht eingeschlossen in der Teilnahmegebühr sind An- und Abreise.

Dieses Seminar ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub in NRW und in Baden-Württemberg 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

Details

Montag, 14.06.2027 (8 UStd.)

11.00 – 11.45 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Erwartungsabfrage.
11.45 – 12.30 Uhr	Einführung in Achtsamkeit. Prinzipien der Umsetzung von Achtsamkeit in Beruf und Alltag. Wahrnehmungsübungen.
14.00 – 15.30 Uhr	Positive Aspekte des Yoga und die heilende Kraft des Atems
15.45 – 17.15 Uhr	Achtsame Yogaübungen für innere Ruhe
17.30 – 19.00 Uhr	Einführung in die Meditation und Überblick über Meditations-techniken zur Erlangung von innerer Ruhe und Gelassenheit

Dienstag, 15.06.2027 (8 UStd.)

7.30 – 8.15 Uhr	Morgenmeditation und Entspannung mit Klangschalen
9.00 – 10.30 Uhr	Stress und die Folgen für die Gesundheit. Kleingruppenarbeit: Was stärkt mich? Was gibt mir Energie? Was erfüllt mich?
11.00 – 12.30 Uhr	Achtsame Yogaübungen für einen stabilen Stand
15.30 – 17.45 Uhr	Film: Der Atmende Gott – Eine Reise zum Ursprung des modernen Yoga

Mittwoch, 16.06.2027 (8 UStd.)

7.30 – 8.15 Uhr	Morgenmeditation und Entspannung mit Klangschalen
9.00 – 10.30 Uhr	Gesunde Ernährung und Lebensführung. Selbstvertrauen durch mentales Training. Kleingruppenarbeit: Was sind meine mentalen Muster?
11.00 – 12.30 Uhr	Achtsame Yogaübungen für mehr Ausgeglichenheit mit Affirmationen





Gelassenheit, Kraft und Selbstvertrauen im Beruf und Alltag durch Yoga und der Kraft der Natur



15.30 – 17.00 Uhr

Die Atmung als Quelle der Kraft. Energie-Atmung in der Natur und anschließender Geh-Meditation

17.30 – 18.15 Uhr

Stressbewältigung mit Yin Yoga – Loslassen und Raum für Neues schaffen, Atemtechniken zur Stressbewältigung

Donnerstag, 17.06.2027 (8 UStd.)

7.30 – 8.15 Uhr

Morgenmeditation und Entspannung mit Klangschalen

09.00 – 10.30 Uhr

Achtsamkeit und Stille in der Meditation als Möglichkeit der Stressreduktion und Entspannung

11.00 – 12.30 Uhr

Achtsame Yogaübungen für mehr Flexibilität auf der körperlichen und geistigen Ebene – im Fluss des Lebens sein

15.30 – 17.45 Uhr

Achtsames Gehen in der Natur

Freitag, 18.06.2027 (8 UStd.)

7.30 – 8.15 Uhr

Morgenmeditation und Entspannung mit Klangschalen

9.00 – 10.30 Uhr

Ayurvedische Morgenroutine im beruflichen Alltag und praktische Tipps für körperliche Gesundheit

10.45 – 13.00 Uhr

Achtsame Yogaübungen für seelische Gesundheit – Akutmaßnahmen gegen Stress

13.30 – 15.00 Uhr

Klärung von offenen Fragen, Transfer in den Alltag, Literaturempfehlungen, Seminarauswertung

Gesamt 40 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

