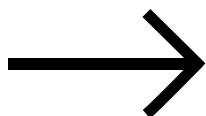




Frauen in Balance - Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation



Seminarnummer	274H012
Datum	14.06.2027 bis 18.06.2027
Seminarleitung	Petra Fleuth
Seminarort	53909 Zülpich
Seminarpreis	690,00 ÜB/VP im EZ (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

Seminar buchen

Beschreibung

Tanke neue Kraft und Energie für die Herausforderungen in Beruf und Alltag. Yoga, Outdoor-Meditationen, achtsame Wanderungen und neue Erfahrungen in der ursprüngliche Natur der Voreifel unterstützen dich dabei, deine Balance (wieder) zu finden.

- Gesundheit, Beweglichkeit und Wohlbefinden steigern mit Yoga
- Outdoor-Meditation für mehr geistige Klarheit im Berufsalltag
- Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen in der Natur
- Neue Erfahrungen mit SUP-Yoga auf dem Wasser
- Wandern und Aufenthalte in der Natur für mehr Balance (Wegstrecken ca. 5 – 8 km)

Die Atmosphäre im Seminar wird beeinflusst und getragen von dem besonderen Seminarort. Das ehemalige Frauenbildungs- und Tagungshaus Zülpich war 40 Jahre ein politischer Ort der Frauengeschichte(n) und Lernkultur, der Kreativität, Spiritualität und Frauenkraft, der Auseinandersetzung und Wertschätzung zwischen Frauen.

2019 hat lila_bunt gemeinsam mit vielen Verbündeten den Ort kollektiviert und zu einem queer_feministischen Bildungshaus transformiert. Getragen von dem Prinzip der "radikalen Herzlichkeit" bietet der restaurierte Bauernhof einen liebevoll gestalteten Rahmen. Die Care-/Sorgearbeit umfasst sowohl die Sauberkeit des Hauses, die leckere vollwertige vegetarisch/vegane Verpflegung als auch das Schaffen einer liebevollen und respektvollen Atmosphäre vor Ort. Der herzliche Umgang ist eine radikale Form politischer Anteilnahme und Versorgung eine solidarische Praxis.

Mehr Informationen zum Haus und zum Kollektiv unter <https://lilabunt.de/>



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Frauen in Balance - Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation



Die Teilnahmegebühr umfasst die Unterbringung im Einzelzimmer mit vier Übernachtungen und vegetarisch-vollwertige Vollpension. Die Zimmer verfügen über kein eigenes Bad.

Nicht eingeschlossen sind An- und Abreise.

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

Montag, 14.06.2027 (6 UStd.)

11.00 – 12.30	Begrüßung und Kennen lernen, Vorstellung des Seminarablaufs, Einführung in Yoga und Meditation
15.00 – 16.30	Achtsamkeits-Walk im Wald, Outdoor-Yoga, Waldbaden
17.00 – 18.30	Praktische Yogaübungen für mehr Balance und Erdung – Einführung

Dienstag, 15.06.2027 (7 UStd.)

8.15 – 9.00	Gesund in den Tag starten - Morning Yoga als Ritual
10.30 – 12.00	Input und Übung: Bringe dich in Balance mit Harmonie von Yin und Yang und der Elemente, Bewegte Meditation
12.15 – 13.00	Yoga-Flow Yin und Yang für mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag
15.30 – 17.45	Achtsamkeits-Walk am Wasser, Outdoor-Yoga, Meditation

Mittwoch, 16.06.2027 (7 UStd.)

8.15 – 9.00	Gesund in den Tag starten - Morning Yoga als Ritual
10.30 – 12.00	Input und Übung: Stressbewältigung – Reguliere dein Nervensystem, Bewegte Meditation
12.15 – 13.00	Rücken-Yoga für eine starke Körpermitte
15.30 – 17.45	Finde deine Mitte und deine Balance – Einführung SUP Yoga

Donnerstag, 17.06.2027 (7 UStd.)



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Frauen in Balance - Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation



8.15 – 9.00	Gesund in den Tag starten - Morning Yoga als Ritual
10.30 – 12.00	Input und Übung: Zwischen Mental Load und Midlife - Lebensfreude und Glücksempfinden steigern für den beruflichen Alltag
12.15 – 13.00	Yoga-Flow für Mitgefühl und Freude
15.30 – 17.45	Umgang mit Herausforderungen – Outdoorübungen und Meditation, Atemtechniken

Freitag, 18.06.2027 (6 UStd.)

8.15 – 9.00	Gesund in den Tag starten - Morning Yoga als Ritual
9.30 – 11.00	Input und Übung: Selbstfürsorge im beruflichen Alltag
11.15 – 12.45	Yoga-Praxis für mehr Gesundheit im beruflichen Alltag
13.15 – 14.00	Transfer in den Alltag, Seminarauswertung

Gesamt 33 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

