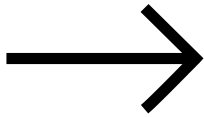




Mit gewaltfreier Kommunikation und Yoga entspannt im Beruf



Seminarnummer	274902
Datum	08.11.2027 bis 12.11.2027
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 in einer harmonischen Balance. Sich selbst, die eigene Stärke und die eigenen Grenzen finden und akzeptieren. Mit der Gewaltfreien Kommunikation entwickeln wir Einfühlungsvermögen für uns und kommen mit unseren Bedürfnissen in Kontakt. Wir üben die gewaltfreie Haltung auf der Yogamatte und im Umgang mit uns selbst.

- Sich selbst, die eigene Stärke und die eigenen Grenzen finden und akzeptieren
- Stärkung von körperlicher Gesundheit und seelischer Ausgeglichenheit
- Die gewaltfreie Haltung auf der Yogamatte, im Alltag und im Beruf
- Achtende, bedingungslose Haltung und wertschätzender Umgang mit uns selbst
- Burnout-Vorbeugung: Eigene Bedürfnisse entdecken und erfüllen

Seminarzeiten:

Mo. bis Fr. jeweils von 9:30 – 16:00 Uhr

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

Wir empfehlen den Abschluß einer Seminarversicherung zur Deckung der Kosten für einen erforderlichen Rücktritt z.B. wegen Krankheit.



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Mit gewaltfreier Kommunikation und Yoga entspannt im Beruf



Teilnahmebedingungen (AGB), insbesondere in Bezug auf die Rücktrittskosten, und Informationen zum Datenschutz: www.bildungswerk-stenden.de/agb/

Details

Montag, 8.11.2027 (7 UStd.)

09.30 – 11.00	Begrüßung, Einstieg ins Thema, Kennen lernen Input und Übung: Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg, Die Welt der Bedürfnisse in der GFK
11.15 – 12.45	Übung: Praktische Yogaübungen für mehr Sicherheit, Vertrauen, Geborgenheit
13.30 – 14.15	Input und Übung: Einführung in die Yoga-Philosophie
14.30 – 16.00	Input und Diskussion in Kleingruppen: Yoga und GFK – Gemeinsamkeiten und Unterschiede Einführung in Meditation

Dienstag, 9.11.2027 (7 UStd.)

09.30 – 11.00	Input und Übung: Das Vier-Schritte-Modell der Gewaltfreien Kommunikation
11.15 – 12.45	Übung: Praktische Yogaübungen für Gelassenheit, Kreativität, Genuss
13.30 – 14.15	Übung: Verschiedene Meditationsarten
14.30 – 16.00	Input und Übung: Erkenne deine Stärken und Herausforderungen mit Yoga und Ayurveda Tagesauswertung

Mittwoch, 10.11.2027 (7 UStd.)

09.30 – 11.00	Input und Übung: Umgang mit Stress im beruflichen Alltag Vom Müssen zum Wollen
11.15 – 12.45	Übung: Praktische Yogaübungen für Selbstwirksamkeit, Effizienz, Entwicklung
13.30 – 15.00	Input und Übung in Kleingruppen: Burnout-Vorbeugung – vom ungunstigen Gefühl zum erfüllten Bedürfnis
15.15 – 16.00	Input und Übung: Notfallprogramm gegen akuten Stress





Mit gewaltfreier Kommunikation und Yoga entspannt im Beruf



Tagesauswertung

Donnerstag, 11.11.2027 (7 UStd.)

09.30 – 11.00	Input, Übung und Lehrgespräch: Empathie für mich und andere
11.15 – 12.45	Praktische Yogaübungen für Einfühlsamkeit, Harmonie, Mitgefühl
13.30 – 14.15	Input und Übung in Kleingruppen: Aufrichtig zu sich selbst und zu anderen: Klar, offen und wertschätzend kommunizieren
14.30 – 16.00	Input und Übung: Mit Angriffen und Vorwürfen gelassen umgehen Tagesauswertung

Freitag, 12.11.2027 (7 UStd.)

09.30 – 11.00	Input und Übung: Meinen Energieräubern auf der Spur: Sich abgrenzen und Nein sagen
11.15 – 12.45	Übung: Praktische Yogaübungen für Sinn, Klarheit, Freiheit
13.30 – 15.00	Input und Übung in Kleingruppen: Mehr Yoga und Gewaltfreiheit in meinem beruflichen Alltag
15.15 – 16.00	Auswertung und Klärung offener Fragen Literaturempfehlungen, Seminauswertung

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

