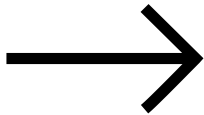




Vital und gesund im Beruf mit Longevity und Yoga



Seminarnummer	274905
Datum	11.10.2027 bis 15.10.2027
Seminarleitung	Susanne Wenke
Seminarort	Rundum Yoga, 40217 Düsseldorf
Seminarpreis	355,00 Teilnahmegebühr
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

Wie können wir auch im Berufsalltag langfristig gesund, leistungsfähig und voller Energie bleiben? In diesem Seminar verbinden wir aktuelle Erkenntnisse aus der **Longevity-Forschung** mit den ganzheitlichen Methoden des **Yoga**. Wir beschäftigen uns mit den Faktoren, die unsere Gesundheit und Lebensqualität beeinflussen, und entwickeln alltagstaugliche Strategien für mehr Vitalität. Praktische Yogaübungen, Atemtechniken und Entspannungsmethoden unterstützen dabei, Stress abzubauen und die eigene Regeneration zu fördern. Wir entwickeln ein persönliches Gesundheitsprogramm, das sich nachhaltig in den Berufsalltag integrieren lässt.

Inhalte:

- **Longevity & Lebensstil:** Schlaf, Ernährung, Bewegung, Stressregulation und soziale Beziehungen als Schlüssel für gesundes Altern
- **Yoga & Regeneration:** Körperübungen, Atemtechniken, Meditation und Entspannung für mehr Energie und innere Balance
- **Gesund im Berufsalltag:** persönliche Ressourcen erkennen, Gesundheitsroutinen entwickeln und konkrete Strategien für einen vitalen Arbeitsalltag erarbeiten

Dieses Seminar ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub in NRW sowie in Baden Württemberg anerkannt und findet in Kooperation mit Rundum Yoga im Yogastudio in Düsseldorf-Unterbilk, Kronenstraße 4, statt.

www.rundumyoga.com



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Vital und gesund im Beruf mit Longevity und Yoga



Folgende Bearbeitungsgebühren fallen bei Kündigung an:

- bis 60 Tage vor Ausbildungsbeginn 25 % der Seminargebühr
- 59-30 Tage vor Ausbildungsbeginn 50 % der Seminargebühr
- 29-1 Tage vor Ausbildungsbeginn 100 % der Seminargebühr

Keine Stornierung / Erstattung gibt es bei:

- Nach dem Beginn der Ausbildung ist keine Stornierung oder Umbuchung mehr möglich.
- Die Fälligkeiten der Zahlungen bleiben – soweit fortbestehend – von der Kündigung unberührt.
- Bereits bezahlte Ausbildungskosten werden bei unentschuldigtem Fernbleiben nicht erstattet.
- Das Bildungswerk Stenden behält sich das Recht vor, Teilnehmer die zur Fälligkeit die erforderlichen Zahlungen nicht erbracht haben, von der Teilnehmerliste zu streichen.

Eine Kündigung hat schriftlich zu erfolgen, dies per Email oder postalisch an die folgende Anschrift:

Bildungswerk Stenden
Kavalleriestraße 12
40213 Düsseldorf

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

Details

Montag, 11.10.2027 (7 UStd.)

Mobilität & Balance

08:45-09:30	Einführung: Das Konzept Longevity verstehen
09:30-10:15	Vitalitätscheck in Beruf und Alltag: Standortbestimmung Übung
10:30-11:15	Arbeitsalltag & Körper Theorie und Kleingruppen
11:15-12:00	Longevity-Yoga Mobilitätspraxis
13:00-13:45	Balance & Stabilität in Beruf und Alltag Theorie und Kleingruppen
13:45-14:30	Outdoorübung: Wahrnehmungs- & Balance-Walk
14:45-15:30	Reflexion & Wochenziel Tandem und Transfer



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Vital und gesund im Beruf mit Longevity und Yoga



Dienstag, 12.10.2027 (7 UStd.)

Herz-Kreislauf & Energie

08:45-09:30	Herz-Kreislauf-Basics Paarinterview
09:30-10:15	Aktivierender Tagesstart im Berufsalltag Bewegungspraxis
10:30-11:15	Bewegung im Beruf Fallarbeit
11:15-12:00	Outdoorübung: Gehen Belastung wahrnehmen
13:00-13:45	Low-Impact-Cardio Praxis
13:45-14:30	Koordination Zweier- und Gruppenpraxis
14:45-15:30	5-Minuten-Bewegungspausen im Berufsalltag Transferwerkstatt

Mittwoch, 13.10.2027 (7 UStd.)

Kraft & Stabilität

08:45-09:30	Kraft & gesundes Älterwerden Mythencheck
09:30-10:15	Kraftpraxis Beine & Körpermitte
10:30-11:15	Belastung dosieren Theorie und Tandem
11:15-12:00	Kraftpraxis Oberkörper & Haltung
13:00-13:45	Balance & Stabilität Bewegungspraxis
13:45-14:30	Outdoorübung: Alltagskraft Gruppenaufgabe
14:45-15:30	15-Minuten-Kraftroutine im Berufsalltag Transferwerkstatt

Donnerstag, 14.10.2027 (7 UStd.)

Stress & Regeneration

08:45-09:30	Stress & Selbstregulation im Berufsalltag Stressampel
09:30-10:15	Atmung & Nervensystem Praxis und Tandem
10:30-11:15	Umgang mit mentalen Belastungen am Arbeitsplatz Theorie und Fallarbeit
11:15-12:00	Outdoorübung: Regulations-Walk





Vital und gesund im Beruf mit Longevity und Yoga



	Wahrnehmung & Austausch
13:00-13:45	Entschleunigen im Berufsalltag: Regenerative Praxis
	Yin-inspirierte Bewegung
13:45-14:30	Schlaf & Regeneration
	Theorie und Gruppenarbeit
14:45-15:30	Persönlicher Regulationsplan
	Praxis und Transfer

Freitag, 15.10.2027 (7 UStd.)

Gewohnheiten & Transfer

08:45-09:30	Ernährung im Berufsalltag & Longevity
	Gruppenaustausch
09:30-10:15	Eigene Routinen
	Tandem
10:30-11:15	Gewohnheiten verstehen
	Gruppenübung
11:15-12:00	Integrative Longevity-Praxis
	Mobilität, Cardio & Kraft
13:00-13:45	Outdoorübung: Ressourcen-Walk
	Motivation & Austausch
13:45-14:30	Persönliche Rundum-Vital-Sequenz für den Berufsalltag
	Praxiswerkstatt
14:45-15:30	„Meine drei Anker für den Alltag“
	Transfer mit drei persönlichen Alltagsankern und gemeinsame Abschlussreflexion

Hinweis: Outdoor-Einheiten werden bei ungeeigneter Witterung durch gleichwertige Lern- und Praxisaufgaben im Seminarraum ersetzt.

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

