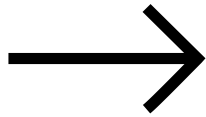




Mehr Gelassenheit im Beruf mit Yoga und Meditation - auf Sylt



Seminarnummer	274H003	Seminar buchen
Datum	31.10.2027 bis 06.11.2027	
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

Stärke deine innere Widerstandskraft, tanke Ruhe und Gelassenheit inmitten der winterlichen Schönheit Sylts. Mit Yoga, Meditation und Theorie-Impulsen zu Gesundheit, Regeneration und Resilienz gestaltest Du deinen persönlichen Jahresabschluss mit dem Ziel, das Jahr bewusst ausklingen zu lassen, innere Stabilität zu fördern und gestärkt ins neue Jahr zu starten.

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 und in den Dünen 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.





Mehr Gelassenheit im Beruf mit Yoga und Meditation - auf Sylt



Nicht eingeschlossen sind An- und Abreise.

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

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, 31.10.2027 (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, 1.11.2027 (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, 2.11.2027 (7 UStd.)

- | | |
|---------------|---|
| 7.45 – 8.30 | Übung
Meditation & Yogapraxis zum Sonnenaufgang |
| 9.30 – 10.15 | Input und Reflexionsspaziergang am Strand
Ein Blick auf meine Ressourcen für neue Energie im Beruf |
| 10.15 – 11.00 | Input und Lehrgespräch
Die Säulen einer gesunden Lebensführung |
| 11.15 -12.45 | Übung
Praktische Yogaübungen – standfest & gelassen |





Mehr Gelassenheit im Beruf mit Yoga und Meditation - auf Sylt



18.30 – 20.00 Input und Übung
Bewegte Meditation mit Musik

Mittwoch, 3.11.2027 (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, 4.11.2027 (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
Yoga to Go – eigene Yogasequenz für die Praxis zu Hause
Übung
Mantra-Meditation zum Ausklang des Tages

Freitag, 5.11.2027 (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 – kräftigender Ganzkörperflow

18.30 – 20.00 Input und Übung
Die fünf Säulen der Lebensfreude für mehr Gelassenheit
Übung
Meditation – Eine Zeitreise durch die Woche auf Sylt





Mehr Gelassenheit im Beruf mit Yoga und Meditation - auf Sylt



Samstag, 6.11.2027 (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

