Yoga, Resilienz & Auszeit – neue Kraft für Beruf und Alltag – im Kloster

Seminar buchen

Seminarnummer	274H005
Datum	21.06.2027 bis 26.06.2027
Seminarleitung	Sabine Steenaerts
Seminarort	53925 Kall-Steinfeld
Seminarpreis	795,00 Übernachtung/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

Beschreibung

Gönne dir eine bewusste Auszeit vom Alltag und schenke dir Zeit für dich. Inmitten der wunderschönen Natur der Nordeifel verbinden wir Yoga, Meditation, Achtsamkeit und Bewegung mit viel Raum für Ruhe, Erholung und persönliche Rückzugsmöglichkeiten.
Das Seminar bietet dir die Möglichkeit, Abstand vom täglichen Funktionieren zu gewinnen, neue Energie zu schöpfen und deine innere Widerstandskraft zu stärken. Tägliche Yogaeinheiten, Atemübungen und Meditation helfen dir dabei, körperlich und mental loszulassen, zur Ruhe zu kommen und wieder mehr bei dir anzukommen.
Im Mittelpunkt stehen dabei nicht Leistung und Perfektion, sondern Wahrnehmung, Wohlbefinden und Regeneration. Du entwickelst mehr Gelassenheit im Umgang mit den Herausforderungen des Berufs- und Alltagslebens und lernst praktische Übungen kennen, die dich auch über das Seminar hinaus begleiten können.

Freue dich auf:
- tägliche Yogaeinheiten für unterschiedliche Erfahrungsstufen
- Meditation, Atem- und Achtsamkeitsübungen für mehr Ruhe und Klarheit
- Impulse zur Stärkung von Resilienz, innerer Stabilität und Gelassenheit
- meditative Spaziergänge und Achtsamkeits-Walks in der Natur
- praktische Übungen für einen bewussteren Umgang mit Stress und den eigenen Ressourcen
- viel freie Zeit und lange Pausen zum Spazierengehen, Lesen, Ausruhen oder einfach Sein

Das Seminar ist für alle Yoga-Level geeignet. Yogaerfahrung ist nicht erforderlich. Eine gewisse Grundfitness ist jedoch von Vorteil, da auch 1–2-stündige Achtsamkeits-Walks mit Steigungen zum Programm gehören.
Ein magischer Ort für deine Auszeit

Yoga, Resilienz & Auszeit – neue Kraft für Beruf und Alltag – im Kloster

Umgeben vom satten Grün der Nordeifel liegt das historische Kloster Steinfeld – ein ganz besonderer, fast magischer Ort. Hinter dem weit geöffneten, schmiedeeisernen Tor erheben sich die weißen Türme der Basilika. Die mehr als 1.000-jährige Geschichte des Klosters, die alten Mauern, der Garten der Stille und die weitläufige Natur verleihen diesem Ort eine ganz besondere Atmosphäre.
Hier scheint die Zeit ein wenig langsamer zu laufen. Das Kloster lädt dazu ein, zur Ruhe zu kommen, innezuhalten und den Alltag für eine Weile hinter sich zu lassen. Zwischen Yoga, Natur und bewussten Pausen entsteht Raum, um neue Kraft zu sammeln, den eigenen Bedürfnissen wieder näherzukommen und einfach einmal Zeit für sich zu haben.
Das Klostercafé und die Umgebung laden darüber hinaus dazu ein, die freie Zeit ganz nach den eigenen Bedürfnissen zu gestalten. Ob bei einem Spaziergang durch die Nordeifel, in einem stillen Moment im Klostergarten oder mit einem guten Buch – diese Auszeit gehört dir.

Im Seminarpreis enthalten sind die Unterbringung im Einzelzimmer im Haus St. Benedikt mit WC/DU und Vollpension. Eine Voranreise und/oder ein Upgrade in ein Zimmer im Neubau-Gästehaus ist direkt im Kloster buchbar: https://www.kloster-steinfeld.com/de/home
Nicht eingeschlossen sind An- und Abreise.
Das Seminar ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub in NRW anerkannt.
Wir empfehlen den Abschluss einer Seminarversicherung zur Absicherung im Falle eines erforderlichen Rücktritts, z. B. wegen Krankheit.
Teilnahmebedingungen (AGB), insbesondere zu den Rücktrittskosten, und Informationen zum Datenschutz: www.bildungswerk-stenden.de

Details

Montag, 21.06.2027 (6 UStd.)

11.00 – 12.30	Begrüßung,Kennenlernen und Einführung
15.00 – 16.30	Theorie: Einführung Yoga und die 5 Koshas
16.45 – 18.15	Praxis: Hatha Asana für mehr Widerstandskraft

Dienstag, 22.06.2027 (8 UStd.)

7.30 – 9.00	Praxis: Asana für einen gesunden und starken Rücken
10.30 – 12.00	Theorie & Praxis: Meditation als Ressource für eine ausgewogene Work – Life - Balance
12.15 – 13.00	Theorie & Praxis: Atemübung zur Anwendung von Stressreduktion
16.00 – 17.30	Theorie und Praxis: Achtsamkeit und Waldbaden als Motivation Ressource
17.45 – 18.30	Theorie und Praxis: Yoga Nidra – Entspannungsübung

Mittwoch, 23.06.2027 (8 UStd.)

7.30 – 9.00	Praxis: Asana für einen gesunden und starken Rücken
10.30 – 12.00	Theorie: Grundlagen für einen gesunden Rücken im Büroalltag

Yoga, Resilienz & Auszeit – neue Kraft für Beruf und Alltag – im Kloster

12.15 – 13.00	Praxis: Rückenübungen in den beruflichen Alltag integrieren
15.30 – 16.15	Theorie und Praxis: Grenzen erkennen & setzen
16.30 – 18.00	Einführung Yin Yoga

Donnerstag, 24.06.2027 (7 UStd.)

7.30 – 9.00	Praxis: Asana um Grenzen kennenzulernen & zu beachten
10.30 – 12.00	Theorie: Yin & Yang im Yoga, weitere Rituale – Kultivieren von Stressresistenz, Einführen von Routinen im beruflichen Alltag
15.30 – 17.00	Achtsamkeits Walk
17.15 – 18.30	Praxis: Yin Yoga für einen klaren Geist

Freitag, 25.06.2027 (6 UStd.)

7.30 – 9.00	Praxis: Out -Indoor Sonnengrüße, Einheiten für die körperliche & geistige Flexibilität
10.00 – 11.30	Transfer in den Alltag & Literatur Liste
11.45 – 12.30	Praxis: Stuhl Yoga für eine aktive Mittagspause
12.45 – 13.30	Seminarauswertung, offene Fragen & Abschluss
13:30	Mittagessen und Abreise

Gesamt 35 Ustd./ 5,00TT

Seminar buchen

LQW^N
Die LQW-Qualitäts- und Nachhaltigkeitstestierung
Testiert bis 13.06.2029