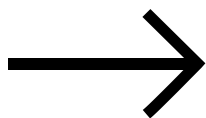




Bewegungswoche im Kloster - Yoga und Meditation für mehr Power im Beruf



Seminarnummer	274H007
Datum	26.07.2027 bis 30.07.2027
Seminarleitung	Uta Tuttlies
Seminarort	53926 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

Seminar buchen

Beschreibung

In dieser Bewegungswoche im Kloster verbindest du Yoga, Meditation und Wanderungen in der Natur zu einer wohltuenden Auszeit vom Berufsalltag. Du lernst, körperliche und mentale Anspannung abzubauen, deine Energiereserven aufzufüllen und mit den vielfältigen Anforderungen des Arbeitslebens bewusster umzugehen.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Mental Load – der oft unsichtbaren gedanklichen Dauerbelastung durch berufliche und private Verantwortung. Mit praktischen Übungen entwickelst du Strategien, um den Kopf zu entlasten, Prioritäten klarer zu setzen und neue Kraft für den Alltag zu gewinnen.

- Yoga zur Förderung von Beweglichkeit, Kraft und Wohlbefinden (auch für Anfänger*innen geeignet)
- Meditation und Atemübungen zur Reduzierung von Stress und Mental Load
- Aufenthalte in der Natur als Quelle neuer Energie und Klarheit (Wegstrecken ca. 7 – 10km)
- Rituale und Impulse für einen gesunden Umgang mit beruflichen Belastungen
- Eigene Grenzen erkennen, respektieren und bewusst Pausen gestalten

Das Kloster mit seinem Garten der Stille und dem Klostercafé ist gleichzeitig ein Ort der Entschleunigung und der Begegnung im Herzen der urwüchsigen Nordeifel. Die Wanderungen sind zwischen 7 und 10 km lang und erfordern eine normale Kondition.

Im Seminarpreis enthalten ist die Unterbringung im Einzelzimmer im Haus St. Benedikt mit WC/DU und Vollpension. Eine Voranreise mit Übernachtung und/oder ein Upgrade in ein Zimmer im Neubau-Gästehaus ist möglich und kann direkt im Kloster gebucht werden: <https://www.kloster-steinfeld.com/de/home>



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Bewegungswoche im Kloster - Yoga und Meditation für mehr Power im Beruf



Nicht eingeschlossen sind An- und Abreise.

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

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

Teilnahmebedingungen (AGB), insbesondere in Bezug auf die Rücktrittskosten, und Informationen zum Datenschutz:

<https://www.bildungswerk-stenden.de/agb/>

Details

Montag, 26.07.2027 (7 UStd.)

- | | |
|---------------|---|
| 11.00 - 12.30 | Begrüßung, Kennenlernen, Erwartungen klären, Seminarablauf vorstellen
Input: Was raubt uns Energie? Stress, Mental Load und Erholung verstehen |
| 14.00 - 14.45 | Übung: Ankommen im Moment: Körper- und Achtsamkeitsübungen in der Natur, Mental Load reduzieren |
| 14.45 - 15.30 | Input & Lehrgespräch: Mental Load und seine Auswirkungen auf Gesundheit & Leistungsfähigkeit |
| 15.45 - 17.15 | Übung: Praktische Yogaübungen – Sich erden & Im Körper ankommen, Grenzen wahrnehmen und achten |
| 19.15 - 20.00 | Input & Übung: Gedanken zur Ruhe bringen: Geführte Meditation zum Ausklang des Tages |

Dienstag, 27.07.2027 (8 UStd.)

- | | |
|---------------|--|
| 9.00 - 12.15 | Input & Übung: Natur als Quelle neuer Energie erleben
Wandern auf den Eifelspuren (ca. 10 km) mit Atem- und Wahrnehmungsübungen, Relevanz für die persönliche Stressbewältigung |
| 14.00 - 14.45 | Übung: Gesunde Rituale etablieren: Atem- und Körperübungen im Klostergarten |





Bewegungswoche im Kloster - Yoga und Meditation für mehr Power im Beruf



- | | |
|---------------|--|
| 14.45 - 15.30 | Input & Lehrgespräch: Die Säulen einer gesunden Lebensführung für mehr Energie & Fokus |
| 15.45 - 17.15 | Übung: Praktische Yogaübungen – Loslassen & den Atem fließen lassen |

Mittwoch, 28.07.2027 (8 UStd.)

- | | |
|---------------|--|
| 9.00 - 12.15 | Input & Übung: Energie statt Erschöpfung: Wie Bewegung Mental Load reduziert, Wanderung auf den Eifelspuren (ca. 10km) |
| 14.00 - 14.45 | Input & Übung: Gesunde Rituale etablieren: Vertiefung der Körper- und Atemübungen im Klostergarten |
| 14.45 - 15.30 | Input & Kleingruppenarbeit: Integration von Alltags-Bewegung für mehr Energie und Klarheit |
| 15.45 - 17.15 | Übung: Praktische Yin Yogaübungen – Entschleunigen und Loslassen |

Donnerstag, 29.07.2027 (8 UStd.)

- | | |
|---------------|---|
| 9.00 - 12.15 | Input & Übung: Grenzen setzen statt ausbrennen
Reset für das Nervensystem: Wanderung auf den Eifelspuren (ca. 7 km)
Ein Vormittag in Stille mit alltagstauglichen Mini-Meditationen gegen Mental Load |
| 14.00 - 15.30 | Input & Übung: Bewegte Meditation |
| 15.45 - 17.15 | Übung: Praktische Yogaübungen – Meine Kraft spüren |

Freitag, 30.07.2027(6 UStd.)

- | | |
|---------------|---|
| 7.30 - 9.00 | Übung: Praktische Yogaübungen – Stabilität & Weite von den Füßen bis zu den Schultern |
| 10.00 - 11.30 | Input & Reflexion: Yoga to Go – eigene Yogasequenz für die Praxis zu Hause |
| 11.45 - 12.30 | Übung: Geführte Meditation zum Abschluss der Woche |





Bewegungswoche im Kloster - Yoga und Meditation für mehr Power im Beruf



12.45 - 13.30

Seminarabschluss: Seminauswertung, Offene Fragen klären, Feedback, Literatur

13.30

Mittagessen, Verabschiedung & Abreise

Gesamt 37 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

