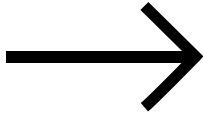




Bewegungswoche im Kloster - Yoga und Meditation für mehr Power im Beruf



Seminarnummer	274H010
Datum	13.12.2027 bis 17.12.2027
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

Innehalten, Kraft schöpfen, neue Ausrichtung, mehr Gelassenheit

Die Zeit Mitte Dezember lädt dazu ein, bewusst innezuhalten, Abstand vom beruflichen Alltag zu gewinnen und neue Kraft zu schöpfen. Im besonderen Ambiente des Klosters Steinfeld verbindet dieser Bildungsurlaub Yoga, Meditation, Achtsamkeit, Naturerfahrung und fundierte Theorie-Inputs.

Im Mittelpunkt stehen die Fragen: Was stärkt mich? Wie kann ich mit Stress und mentaler Belastung besser umgehen? Was brauche ich für meine Balance – und was möchte ich im kommenden Jahr verändern?

Die Teilnehmenden lernen praktische Methoden kennen, die sich direkt in den beruflichen Alltag übertragen lassen. Dazu gehören Yoga- und Atemübungen, Meditation, Entspannung, Übungen zur mentalen Entlastung sowie Strategien zur Stärkung der eigenen Ressourcen und Resilienz.

- Yogaübungen zur Förderung von Gesundheit, Beweglichkeit und Kraft (auch für Anfänger*innen geeignet)
- Meditation und Atemtechniken für mehr Gelassenheit
- Aufenthalte in der Natur als Quelle neuer Energie und Klarheit (Wegstrecken ca. 5 - 7km)
- Ein Blick auf persönliche Ressourcen, um neue Energie für den Berufsalltag zu gewinnen
- Eigene Grenzen erkennen, respektieren und Pausen bewusst gestalten

Das Kloster mit seinem Garten der Stille und dem Klostercafé ist gleichzeitig ein Ort der Entschleunigung und der Begegnung.



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



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



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>

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.

Details

Montag, 13.12.2027 (7 UStd.)

11:00 - 12:30	Begrüßung, Kennenlernen, Erwartungen klären, Seminarablauf vorstellen Übung: Ankommen und Innehalten
14:00 - 15:30	Übung: Runter vom Gaspedal: Körper- und Atemübungen in der Natur Input & Lehrgespräch: Das Nervensystem im Gleichgewicht: Stress verstehen & Ruhe finden
15:45 - 17:15	Übung: Praktische Yogaübungen – Vom Denken ins Spüren kommen: Ankommen & Erdung
19.15 – 20.00	Input & Übung: Geführte Meditation zum Ausklang des Tages

Dienstag, 14.12.2027 (8 UStd.)

09:00 - 10:30	Input & Übung: Stress regulieren und Entspannung lernen: Der Atem als Möglichkeit zur Selbstregulation
10:45 - 12:15	Übung: Praktische Yogaübungen – Lass Deine Energie fließen
14:00 - 15:30	Theorie-Input, Reflexion & Übung Die Kunst der Pause: Warum Erholung wichtig ist eigene Pausen- und Erholungsmuster reflektieren Meine persönliche Energie-Tankstellen
15:45 - 17:15	Übung: Ruhige Yoga Praxis für tiefe Entspannung

Mittwoch, 15.12.2027 (8 UStd.)

09:00 - 10:30	Theorie-Input & Übung: Die 7 Säulen der Resilienz
10:45 - 12:15	Übung: Praktische Yogaübungen für Standfestigkeit und innere Stärke
14:00 - 15:30	Übung & Reflexion: Achtsamkeitsswalk – Natur als Ressource erfahren
15:45 - 17:15	Übung: Praktische Yogaübungen zum Ausgleich des Nervensystems





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



Donnerstag, 16.12.2027 (8 UStd.)

09:00 - 10:30	Input & Übung: Bewegte Meditation
10:45 - 12:15	Übung: Praktische Yogaübungen für mehr Lebensfreude
14:00 - 15:30	Übung & Reflexion: Achtsamer Spaziergang „Auf dem Weg durch mein Jahr“ - Das Jahr bewusst abschließen & persönliche Ressourcen würdigen
15:45 - 17:15	Übung: Ruhige Yin Yogapraxis – Loslassen, was nicht mehr dient

Freitag, 17.12.2027 (6 UStd.)

07:30 - 09:00	Übung: Praktische Yogaübungen –Ausrichtung und Neubeginn: Stabilität & Weite von den Füßen bis zu den Schultern
10:00 - 11:30	Input & Übung: Veränderung nachhaltig gestalten - Was möchte ich im kommenden Jahr nähren und entwickeln? Meinen Werkzeugkoffer für mehr Gelassenheit füllen
11:45 - 12:30	Reflexion & Übung: Yoga to Go – eigene Yogasequenz für die Praxis zu Hause
12:45 - 13:30	Seminarabschluss: Seminauswertung, Offene Fragen klären, Literatur, Feedback
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

