



Bildungswerk
Stenden



Yoga und Achtsamkeitsübungen – Nachhaltige Stärkung für Körper, Geist und Seele im Beruf

Yoga ist ein jahrtausendealtes philosophisches System aus Indien. Ziel ist der Einklang von Körper, Geist und Seele. Mit geistigen und körperlichen Übungen bauen wir Stress ab und verbessern unsere Beweglichkeit. Entwickeln Sie körperliche und seelische Stabilität und Flexibilität im Berufsleben.

- Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation
- Entwicklung von innerer und äußerer Gelassenheit
- Im Hier und Jetzt ankommen mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen
- Stressabbau durch mehr körperliche und seelische Stabilität und Flexibilität
- Praktische Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag

20 4 H010 vom 26.-28. Oktober 2020 im Haus Karneol, Münsterland

Seminarzeiten: Mo. 11:00- Mi. 15:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 365,- € inkl. 2 Übernachtungen im EZ/ Vollpension

Das Seminar findet statt im idyllisch gelegenen Seminarhotel KARNEOL im nördlichen Münsterland, inmitten eines 10.000 qm großen, weitgehend naturbelassenen Grundstücks mit altem Baumbestand.

Die wunderschöne Lage und Ausstattung des Hauses bietet den optimalen Rahmen für ein erholsames, kraftspendendes Yogaseminar. Einen Teil der Übungen werden wir draußen in der Natur durchführen, sollte es das Wetter erlauben.

In der Teilnahmegebühr enthalten sind Vollpension mit vegetarischer Kost aus biologischen Zutaten, verschiedene Sorten Tee und immer frische Früchte.

Gegen einen Unkostenbeitrag von 5 Euro pro Person und Tag können auch Mahlzeiten für Allergiker*innen und Veganer*innen zubereitet werden.

Die Unterbringung im Doppelzimmer ist mit einem Preisnachlass von 20,- € pro Person möglich.

Nicht eingeschlossen in der Teilnahmegebühr sind An- und Abreise.

Seminarleitung: Andrea Moll

Sozialarbeiterin, freiberufliche Yogalehrerin (Hatha Yoga) seit 2010 mit dem Schwerpunkt auf Achtsamkeit und Anpassung an die eigenen Bedürfnisse mit therapeutischen Ansätzen. Yoga ist für mich ein Erfahrungsweg zu mehr Achtsamkeit und zu einem bewussteren Leben. Von Beginn an war ich fasziniert von den Kräften, die wir durch Yoga in uns mobilisieren können. Meinen Fokus setze ich in meinen Yoga-Stunden auf die Ausrichtung der Stellungen und deren Anpassung an körperlichen Einschränkungen. Aufgrund der vielen Variationsmöglichkeiten der Yoga-Stellungen sollte jeder seine Ausrichtung finden.



Dieses Seminar ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub in NRW und Baden-Württemberg anerkannt.

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

Veranstalter: Bildungswerk Stenden
Werdener Str. 4
40227 Düsseldorf
Tel.: 0211 862826-10
Mail: info@bildungswerk-stenden.de
Web: www.bildungswerk-stenden.de