

AUFTANKEN MIT YOGA, MEDITATION & WANDERN

3-Tages-Seminar im Klosterhof

Energielos? Akku leer? Dann raus aus dem Stress und rein in die Entspannung!

Dieses dreitägige Wohlfühl-Seminar mit Übernachtung und Vollpension im historischen Klosterhof St. Afra in Meißen bietet Ihnen Zeit und Raum, um wieder Energie zu tanken und eigene Ressourcen zu stärken. Schenken Sie sich eine regenerierende Auszeit voller Achtsamkeit, Ruhe und Entschleunigung.

Erfahren Sie, wie Stress auf den Körper und unser autonomes Nervensystem wirkt. Erlernen Sie unter professioneller Anleitung einfache Yoga-, Atem- und Meditationstechniken und erfahren Sie die heilsame Kraft der Selbstregulation. Finden Sie zu innerer Ruhe und Gelassenheit zurück.

Genießen Sie ein Wechselspiel von Stille und dem stärkenden Gefühl von Gemeinschaft. Regenerieren Sie bei Entspannungsübungen, heilsamen Klangreisen oder beim meditativen Wandern. Körperbezogene Achtsamkeit bringt Ihnen Ihre Klarheit und Energie zurück und öffnet neue Perspektiven und Handlungsspielräume.

Zielgruppe

Fachkräfte und ehrenamtlich Tätige der sozialen Arbeit und interessierte Personen

Inhalte

- Aktiver Austausch und Reflexion, Prozessarbeit
- Stresspegel durch Yoga- und Meditationsübungen senken
- Wirkung von Spannungen auf den Körper, Atemtechniken für Zentrierung, Entspannung und Energie
- Der Vagusnerv – Skills für ein gut reguliertes Nervensystem
- Klang und Stille erleben
- Digitales Detox – raus aus der Reizüberflutung
- Ressource Natur – Auftanken beim meditativen Wandern
- Transfer der achtsamkeitsbasierten Körperübungen in den Alltag

Methoden

Impulsvortrag, Austausch, Selbstreflexion, Yoga-, Atem-, Entspannungsübungen, Meditationen, Klangreise, geführte Wanderung

Voraussetzungen

Alle Übungen sind auch für Anfänger geeignet.

Hinweise

Das Seminar findet im Klosterhof St. Afra Meißen statt. Übernachtung im Einzelzimmer, Verpflegung und Kurtaxe sind im Teilnahmebeitrag inkludiert. Selbstanreise am Sonntag bis 14 Uhr, Seminarbeginn 15.00 Uhr, Seminarende am Dienstag 15.00 Uhr.

Bitte mitbringen: Yogamatte und Decke, ggf. Meditationskissen, bequeme Kleidung, dicke Socken, kleiner Tagesrucksack, Wandersachen, Trinkflasche.

Yogamatten, Decken und Meditationskissen können auch gestellt werden. Bitte teilen Sie uns Ihren Bedarf im Vorfeld zum Seminar mit.

Während des Seminars üben wir uns in „Digital Detox“: Wir bitten Sie daher, das Handy während der Seminarzeit auszuschalten.

Dozent*in:

[Sylke Kutschale](#)

(Sozialarbeiterin und Heilpraktikerin für Psychotherapie)

Kosten:

695 EUR

Mitglieder: 595 EUR

Seminar-Nr:

K-PK 25-06-22

Anmeldung bis:

27.04.2025

Datum/Uhrzeit	Ort	Anmeldung
22.06.2025 - 24.06.2025 15:00 - 15:00 Uhr	Klosterhof St. Afra Meißen	anmelden