

YOGA – Yoga Nidra und Naturerleben

◦ innehalten, entspannen und beweglich sein (werden).

Termine Kloster Steinfeld:

26.10.-30.10.2026

Dozentin: Monika Swoboda

Montag 7 UE

15:00 - 16:00	Begrüßung, Vorstellungsrunde persönliche Erwartungen und Ziele
16:00 - 17:00	Einführung in die Themen Yoga, Yoga Nidra und Naturerleben
17:00 - 18:15	Körper- und Atemerleben auf der Grundlage von Hatha Yoga
18:15 - 19:30 Abendessen	
19:30 – 21.30	Theorie – Ach, Du liebe Zeit ... der Umgang mit Zeit ◦ im Berufsalltag – Lebensalltag

Dienstag 10 UE

07:30-08:00	Einstieg in den Tag „Schütteln des Körpers“ – als Bewegungsmedizin Astha Karana /Acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule
08:00 - 09:30 Frühstück	
09:30 - 12:00 Theorie	Was Yoga kann – Was Yoga Nidra kann Theorie und Praxis
12:00 - 14:30 Mittagessen	
14:30 - 16:00	Naturerleben Meditatives Gehen Gehmeditation nach "thich-nhat-hanh"
16:00 - 16:15 Pause	
16:15 – 17.45	Yogapraxis
18:00 - 19:30 Abendessen	
19:30 - 20:15	Wie können Yoga und Yoga Nidra anteilig in den Lebensalltag integriert werden – Tageserfahrung reflektieren.
20:15 - 21:00	Entspannungsübung – Schwerpunkt Atem

Mittwoch 8 UE

07:30-08:00

Einstieg in den Tag
„Schütteln des Körpers“ – als Bewegungsmedizin
Astha Karana /Acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule

08:00 - 09:30 Frühstück

09:30 - 12:00

Theorie – und Praxis

12:00 - 14:30 Mittagessen

14:30 - 16:00

Naturerleben - „Lauschangriff“
Was nehme ich wahr

16:00 - 16:15 Pause

16:15 – 17.45 Uhr

Yogapraxis

18:00- 19:30 Abendessen

Abend zur freien Verfügung

Donnerstag 10 UE

07:30-08:00

Einstieg in den Tag
„Schütteln des Körpers“ – als Bewegungsmedizin
Astha Karana /Acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule

08:00 - 09:30 Frühstück

09:30 – 12:00

Theorie – Wirkung der Methoden Hatha Yoga und Yoga Nidra auf Körper – Geist – Atem und das Seelische

12:00 - 14:30 Mittagessen

14:30 – 16:00

Naturerleben - Sinne schärfen
Welche Elemente nehme ich besonders wahr ...

16:00 - 16:15 Pause

16:15 - 18:00

Körperliche und geistige Wirkungen einer Yogapraxis
Selbstwahrnehmung – Fremdwahrnehmung

18:00 - 19:30 Abendessen

19:30 - 21:00

Wie können die bisher gemachten Erfahrungen
anteilig in den Lebensalltag integriert werden –
Feedback der TeilnehmerInnen

Freitag 4 UE:

07:30-08:00

Einstieg in den Tag
„Schütteln des Körpers“ – als Bewegungsmedizin
Astha Karana /Acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule

08:00 - 10:00 Frühstück und Packen

10:00 – 11:30 Anregungen für den Arbeitsalltag - Übungsanleitungen
für zu Hause
Kleingruppen: Was ist für mich umsetzbar

11:30 - Feedback: Was nehme ich mit, was lasse ich hier.

12:30 Abschied

