

Montag, 26.07.

09.30 Uhr

Leichtigkeit im Beruf - durch Yoga, Lachen und Meditation / NEU

Training

In diesem Seminar lernen Sie vielfältige Übungen für mehr Leichtigkeit, Freude und Körperbewusstsein kennen, die Sie sowohl für die eigene Selbstfürsorge als auch in der Arbeit im Team und mit Klient*innen anwenden können.

Sie erfahren, wie Sie inmitten der Ernsthaftigkeit des Lebens und im stressigen Berufsalltag eine Verbindung zur inneren Freude und zum eigenen Körper finden. Die Emotionen der Freude und Leichtigkeit können wir tatsächlich wie einen Muskel trainieren: indem wir den Körper in Bewegung bringen, neue Bewegungsmuster etablieren, zusammen lachen, tanzen oder einfache Yogaübungen und Mini-Meditationen machen.

Das Seminar vermittelt, wie wir Yoga, Lachen und Meditation spielerisch und mit Genuss in unseren Alltag integrieren. Wir brauchen keine Stunde auf der Matte - es genügt, mehrmals täglich ein paar Minuten etwas zu praktizieren. Sie bekommen viele einfache Methoden und Mikropraktiken, die Spaß machen und die Sie als Ressource im Alltag nutzen können.

Kursinhalte:

- ☒ Einfache Yogaübungen
- ☒ Büroyoga
- ☒ Genussvoll Yoga praktizieren und meditieren
- ☒ Mini-Meditationen
- ☒ Fehlerfreundlichkeit und Lachkompetenz im Beruf
- ☒ Humor und Körper
- ☒ Die Lachmeditation
- ☒ Übungen für mehr Leichtigkeit im Beruf
- ☒ Einfache Atemübungen
- ☒ Tanzmeditation
- ☒ Tiefenentspannung

Für wen eignet sich dieser Kurs?

Das Seminar richtet sich an alle, die mehr Leichtigkeit im stressigen Berufsalltag suchen:

- ☒ Mitarbeitende, die Übungen für Selbstfürsorge und Teamarbeit kennenlernen möchten
- ☒ Alle, die einfache Yoga-, Lach- und Meditationsübungen in den Alltag integrieren wollen
- ☒ Fachkräfte ohne Vorerfahrung in Yoga oder Meditation
- ☒ Mitarbeitende, die Ressourcen für mehr Freude in Team- und Klient*innenarbeit suchen

Was lernen Teilnehmende im Kurs?

- ☒ Einfache Yogaübungen und Büroyoga für den Arbeitsalltag
- ☒ Mini-Meditationen und Atemübungen als Mikropraktiken
- ☒ Lachkompetenz und Fehlerfreundlichkeit im Beruf
- ☒ Ressourcen für mehr Leichtigkeit in Team- und Klient*innenarbeit

Kursleitung

Julia Johannsen

Yogalehrerin, Systemische & Embodiment Coach, Dipl.-Sozialpädagogin, Lachtrainerin, Autorin und Leiterin von Schreibgruppen (Master für Biografisches und Kreatives Schreiben)

Weitere Angebote im ...

[Themenbereich Selbstfürsorge, Resilienz und Stressbewältigung](#)

Alle Termine zu diesem Thema

26.7.2027 09:30 Uhr - 28.7.2027 17:00 Uhr

Dauer

24 Unterrichtseinheiten

Gebühr

Regulär 885,- Euro, Mitglieder 732,- Euro

Ort

Den Durchführungsort veröffentlichen wir ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung.