



07. - 11.10.2024

Yoga für Anfänger*innen - Stressbewältigung im Beruf



NORDSEE AKADEMIE

B I L D U N G S U R L A U B

Montag, 07.10.2024

Anreise	Mittagessen
12.30 – 13.30 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde u.
13.30 – 15.30 Uhr	Einführung ins Thema
16.00 – 18.00 Uhr	Einführung Körperübungen
19.00 – 20.30 Uhr	Einführung: Meditation + Atem

Dienstag, 08.10.2024

09.00 – 10.30 Uhr	Yoga für mehr Gleichgewicht
11.00 – 12.30 Uhr	Grundlage: Anatomie ☐ Ausrichtung
14.00 – 15.30 Uhr	Einführung Yoga Philosophie: Umgang mit beruflichem Stress
16.00 – 18.00 Uhr	Atemtechniken in Theorie ☐ Praxis

Mittwoch, 09.10.2024

07.00 - 08.00 Uhr	Meditation für den Beruf
09.00 – 10.30 Uhr	Sonnengruß: Theorie ☐ Praxis
11.00 – 12.30 Uhr	Grundlagen: Anatomie ☐ Ausrichtung
14.00 – 15.30 Uhr	Westliche Entspannungstechniken
16.00 – 17.00 Uhr	Blindfold-Yoga – Achtsamkeitsübung

Donnerstag, 10.10.2024

09.00 – 10.30 Uhr	Kraft ☐ langer Atem für den Beruf
11.00 – 12.30 Uhr	Grundlagen: Anatomie ☐ Ausrichtung
14.00 – 15.30 Uhr	Yin Yoga: Loslassen lernen
16.00 – 18.00 Uhr	Vertiefung Atemtechniken

Freitag, 11.10.2024

09.00 -10.30 Uhr	Verbindung Yoga ☐ Beruf
11.00 – 12.30 Uhr	Sonnengruß Varianten für den Alltag
13.30 – 15.30 Uhr	Alltagstransfer, Reflexion, Auswertung
15.30 Uhr	Ende und Abreise

Täglich:

08.00 - 09.00 Uhr Frühstück
 10.30 – 11.00 Uhr Kaffeepause
 12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen
 15.30 – 16.00 Uhr Kaffeepause mit Kuchen
 18.00 – 19.00 Uhr Abendessen
 19.00 – 20.30 Uhr Unterricht nach Bedarf
 oder Freizeit: Sauna, Schwimmbad ...



Für Buchungen bis 31.10.2023:

Einzelzimmer	660 € p. P.
Doppelzimmer	620 € p. P.
Tagesgast	560 € p. P. inkl. Vollpension

Freundschaftspreis

Einzelzimmer 620 € p. P.*

*Zusammen anmelden und im Einzelzimmer nächtigen.
 Gilt nur bei gemeinsamer Online-Anmeldung bis zum 31.10.2023
 und ist nicht im Nachgang anwendbar. Bei späterem Rücktritt
 einer Person gilt der Einzelzimmer-Preis.

Für Buchungen ab 01.11.2023:

Einzelzimmer	690 € p. P.
Doppelzimmer	650 € p. P.
Tagesgast	590 € p. P. inkl. Vollpension

Nächste Termine Yoga für Anfänger*innen:

20. - 24.01.2025
 19. - 23.05.2025
 22. - 26.09.2025

Alle Preise inkl. Kost ☐ Logis, Eintritt im angrenzenden
 Schwimmbad mit Sauna.
 Buchungen: www.nordsee-akademie.de
 Nordsee Akademie, Flensburger Str. 18, 25917 Leck

Dozentin: Daniela Lafrentz

zertifizierte DTB-Yogalehrerin (200 h), Heilpraktikerin
 beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie,
 Systemischer Coach, Ayurveda und Wellness-Massage-
 Therapeutin

