



18. - 22.11.2024

Yoga für Fortgeschrittene - Stressbewältigung im Beruf

Leistungstark für herausfordernde Berufszeiten bleiben



NORDSEE AKADEMIE

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

Montag, 18.11.2024

Anreise

12.30 – 13.30 Uhr
13.30 – 15.30 Uhr

Mittagessen
Begrüßung, Vorstellungsrunde und
Einführung ins Yoga

16.00 – 18.00 Uhr
19.00 – 20.30 Uhr

Theorie: Umgang mit Antreibern
Meditation + Atemtechniken

Dienstag, 19.11.2024

09.00 – 10.30 Uhr
11.00 – 12.30 Uhr

Vertiefung Yogaphilosophie
Yoga: Standhaltungen für mehr
Gleichgewicht im Alltag

14.00 – 15.30 Uhr
16.00 – 18.00 Uhr

Vertiefung Pranayama-Atemtechniken
Vertiefung Blindfold-Yoga + Pratyahara

Mittwoch, 20.11.2024

07.00 - 08.00 Uhr
09.00 – 10.30 Uhr
11.00 – 12.30 Uhr
14.00 – 15.30 Uhr
16.00 – 17.00 Uhr

Sonnengruß Praxis u. Alltagstransfer
Meditation zur Konzentrations-Stärkung
Blindfold-Yoga in Standhaltungen
Westliche Entspannungstechniken
An- ∅ Entspannung (Kraft ∅ Ruhe)

Donnerstag, 21.11.2024

09.00 – 10.30 Uhr
11.00 – 12.30 Uhr
14.00 – 15.30 Uhr
16.00 – 18.00 Uhr

Weiterführende Asana-Praxis
Kraftvolle Yoga-Praxis
Umgang mit Stress - Erfahrungen
Yoga: Entspannung versus Erschöpfung

Freitag, 22.11.2024

09.00 -10.30 Uhr
11.00 – 12.30 Uhr
13.30 – 15.30 Uhr

15.30 Uhr

Verbindung der Yoga-Elemente
Sonnengruß Varianten
Alltagstransfer, Reflexion, Auswertung,
Abschlussrunde
Ende und Abreise

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 Fortgeschrittene:

24. - 28.03.2025

28. - 01.08.2025

17. - 21.11.2025

Alle Preise inkl. Kost ∅ Logis, Eintritt im angrenzenden
Schwimmbad mit Sauna.

Buchungen: www.nordsee-akademie.de

Nordsee Akademie, Flensburger Str. 18, 25917 Leck

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 ...



Dozentin: Daniela Lafrentz

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

