



31.03. – 04.04.2025

Montag, 31.03.2025

Anreise	Mittagessen
12.30 – 13.30 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde, IST- vs. SOLL-Zustand - Einführung ins Thema
13.30 – 15.30 Uhr	Was ist Stress? - Erkenntnisse u. Auswirkungen auf Wirtschaft & Gesellschaft
16.00 – 18.00 Uhr	Einführung Yin Yoga & Yoga Nidra
19.00 – 20.30 Uhr	

Mittwoch, 02.04.2025

9.00 – 10.30 Uhr	Umgang mit Stimmung / Gefühlen im Beruf; Einführung Ayurveda & Beruf
11.00 – 12.30 Uhr	Vortrag "Stress aus Sicht des Ayurveda"
13.30 – 15.30 Uhr	Diskussion: Stressresistenz in Zeiten gesellschaftlichen Wandels
16.00 – 18.00 Uhr	Vertiefung Ayurveda & Beruf

Freitag, 04.04.2025

9.00 – 10.30 Uhr	Raum für Fragen u. Zusammenfassung Vertiefung; Diskurs "Was kann jeder im Job gegen Bewegungsarmut tun?"
11.00 – 12.30 Uhr	
13.30 – 15.30 Uhr	Zusammenfassung, Fertigstellen persönl. Plan, Feedback und Abschluss
15.30 Uhr	Ende und Abreise

Täglich:

8.00 – 9.00 Uhr Frühstück
 10.30 – 11.00 Uhr Kaffeepause
 12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen
 15.30 – 16.00 Uhr Kaffeepause
 18.00 – 19.00 Uhr Abendessen
 19.00 – 20.30 Uhr Unterricht nach Bedarf oder Freizeit: Sauna, Schwimmbad ...



NORDSEE AKADEMIE

Dienstag, 01.04.2025

9.00 – 10.30 Uhr	Die wechselseitigen Wirkungen: Gefühle/Körperhaltung/Leistung
11.00 – 12.30 Uhr	Vortrag „Auswirkungen von chronischem Stress“ - Berufsalltag
13.30 – 15.30 Uhr	Entspannungstechniken für den Beruf & Diskurs über heutige Anforderungen
16.00 – 18.00 Uhr	Übungen zum Stressabbau + Vortrag "Stresstypen aus Ayurveda Sicht"

Donnerstag, 03.04.2025

9.00 – 10.30 Uhr	Gruppenarbeit zu Stresstechniken + Vertiefung Ayurveda & Stress
11.00 – 12.30 Uhr	Einführung: Achtsamkeit im Beruf - Der Achtsamkeits-Walk
13.30 – 15.30 Uhr	Vertiefung Entspannungstechniken u. Pausen im Job gestalten
16.00 – 18.00 Uhr	Diskussion: Gesellschaftliche Teilhabe + Druck - Auswirkungen auf Stressempfinden

“InTuLife”

Für ein resilientes Berufsleben...

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

Preise:

Einzelzimmer	759 € p. P.
Firmenpreis	989 € p. P. inkl. MwSt.
Doppelzimmer	719 € p. P.
Tagesgast	659 € p. P. inkl. VP

Frühbucherrabatt: minus 50 € auf die o.g. Preise. Gilt für eingehende Online-Anmeldung bis zum 31.10.2024.

Alle Preise inkl. Kost & Logis sowie Eintritt im angrenzenden Schwimmbad mit Sauna.

Buchungen: www.nordsee-akademie.de
Nordsee Akademie, Flensburger Str. 18, 25917 Leck

Nächste Termine:

17.02. - 21.02.2025 Scheersberg
01.12. - 05.12.2025 Scheersberg

Programmänderungen vorbehalten.



Dozentin: Sunita Ehlers

Yogalehrerin, Expertin für Achtsamkeit, Ausbilderin & Autorin aus Hamburg

