



11. - 15.03.2024

Montag, 11.03.2024

Anreise	Mittagessen
12.30 – 13.30 Uhr	Begrüßung, vorstellungsrunde und
13.30 – 15.30 Uhr	Einführung ins Yoga
16.00 – 18.00 Uhr	Theorie: Umgang mit Antreibern
19.00 – 20.30 Uhr	Meditation + Atemtechniken

Mittwoch, 13.03.2024

07.00 - 08.00 Uhr	Sonnengruß Praxis u. Alltagstransfer
09.00 – 10.30 Uhr	Meditation zur Konzentrations-Stärkung
11.00 – 12.30 Uhr	Blindfold-Yoga in Standhaltungen
14.00 – 15.30 Uhr	Westliche Entspannungstechniken
16.00 – 18.00 Uhr	An- ∅ Entspannung (Kraft ∅ Ruhe)

Freitag, 15.03.2024

09.00 -10.30 Uhr	Verbindung der Yoga-Elemente
11.00 – 12.30 Uhr	Sonnengruß Varianten
13.30 – 15.30 Uhr	Alltagstransfer, Reflexion, Auswertung, Abschlussrunde
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 ...

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

Dienstag, 12.03.2024

09.00 – 10.30 Uhr	Vertiefung Yogaphilosophie
11.00 – 12.30 Uhr	Yoga: Standhaltungen für mehr Gleichgewicht im Alltag
14.00 – 15.30 Uhr	Vertiefung Pranayama-Atemtechniken
16.00 – 18.00 Uhr	Vertiefung Blindfold-Yoga + Pratyahara

Donnerstag, 14.03.2024

09.00 – 10.30 Uhr	Weiterführende Asana-Praxis
11.00 – 12.30 Uhr	Kraftvolle Yoga-Praxis
14.00 – 15.30 Uhr	Umgang mit Stress - Erfahrungen
16.00 – 18.00 Uhr	Yoga: Entspannung versus Erschöpfung

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:

- 26. - 30.08.2024
- 18. - 22.11.2024
- 24. - 28.03.2025

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

