



22. - 26.04.2024

# Yoga für Anfänger\*innen - Stressbewältigung im Beruf



NORDSEE AKADEMIE

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

## Montag, 22.04.2024

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

## Mittwoch, 24.04.2024

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

## Freitag, 26.04.2024

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 ...

## Dienstag, 23.04.2024

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

## Donnerstag, 25.04.2024

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

## 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:

- 07. - 11.10.2024
- 20. - 24.01.2025
- 19. - 23.05.2025

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

Buchungen: [www.nordsee-akademie.de](http://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

