



Yoga ☯ Achtsamkeit

zur Steigerung der Resilienz am Arbeitsplatz
(nach Jon Kabat-Zinn MBSR* Methode)

27.05.-31.05.2024



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

Montag, 27.05.2024

Anreise
13.30 – 15.30 Uhr Begrüßung, Vorstellung u. Einführung:
Resilienz - Bedeutung ☯ Stärkung

16.00 – 18.00 Uhr Einführung: Aspekte der Achtsamkeit;
Übung Bodyscan

19.00 – 20.30 Uhr Einführung: Yin Yoga zur
Stressbewältigung

Mittwoch, 29.05.2024

9.00 – 10.30 Uhr Stress-Auswirkungen auf Gehirn ☯
Nervensystem, Atemübungen

11.00 – 12.30 Uhr Achtsamkeitsyoga nach Frank Boccio II

14.00 – 15.30 Uhr wiss. Erkenntnisse über Meditation,
Einführung Sitzmeditation

16.00 – 18.00 Uhr Zusammenhänge Gehirnforschung,
Resilienz u. Berufsleben; Meditation

Freitag, 31.05.2024

9.00 – 10.30 Uhr Vortrag: Stress u. Auswirkungen / Was wurde
gelernt? Wie sieht Mo nach dem Seminar aus?

11.00 – 12.30 Uhr Achtsamkeitswalk für die aktive Pause

13.30 – 15.30 Uhr Zusammenfassung, Feedback und Abschluss

15.30 Uhr Ende und Abreise

Dienstag, 28.05.2024

9.00 – 10.30 Uhr Vortrag, Bodyscan u. Qigong für den Beruf

11.00 – 12.30 Uhr Achtsamkeitsyoga nach Frank Boccio

14.00 – 15.30 Uhr Umgang mit Grenzen + sanftes Yoga

16.00 – 18.00 Uhr Vortrag u. erarbeiten der 4 Stress-Ebenen,
Bodyscan

Donnerstag, 30.05.2024

9.00 – 10.30 Uhr Achtsamkeitstag ☯ Vertiefung der Praxis

11.00 – 12.30 Uhr Achtsamkeitsyoga nach Frank Boccia III

14.00 – 15.30 Uhr Fortsetzung des Achtsamkeitstages /
Meditation

16.00 – 18.00 Uhr Vortrag u. Fortsetzung Achtsamkeitstag

Preise 2024:
Einzelzimmer 699 € p. P.
Doppelzimmer 659 € p. P.
Tagesgast 599 € p. P. inkl. VP

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

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 ...



Seminarleitung: Britta Ibbeken
MBSR/MBCL Trainerin, Hatha Yogalehrerin,
Heilpraktiker Psych, Entspannungstherapeutin

