



**13. - 17.05.2024**

# “InTuLife”

Für ein resilientes Berufsleben - Stressmanagement durch Entspannungstechniken

## Montag, 13.05.2024

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, 15.05.2024

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, 17.05.2024

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

### 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 ...

## Dienstag, 14.05.2024

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, 16.05.2024

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 und Druck - Auswirkungen auf Stressempfinden

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



NORDSEE AKADEMIE

### Preise 2024

Einzelzimmer	690 € p. P.
Doppelzimmer	650 € p. P.
Tagesgast	590 € p. P. inkl. VP

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

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

Nordsee Akademie, Flensburger Str. 18, 25917 Leck



**Dozentin: Sunita Ehlers**  
Yogalehrerin, Expertin für Achtsamkeit, Ausbilderin & Autorin aus Hamburg

