



02.-06.09.2024

Montag, 02.09.2024

Anreise	Mittagessen
12.30 – 13.30 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde,
13.30 – 15.30 Uhr	Ziele und Einführung ins Thema
16.00 – 18.00 Uhr	“Stress, Stand u. Stabilität im
	Beruf“ Anatomie + Einführung
19.00 – 20.30 Uhr	Fortsetzung + Einführung ins
	Yin Yoga

Mittwoch, 04.09.2024

9.00 – 10.30 Uhr	Lotus Qigong-Übungen
11.00 – 12.30 Uhr	Meditation und Atem im Beruf
14.00 – 15.30 Uhr	Diskurs: Verspannungen und Abhilfen
	für Arbeitsplätze am PC
16.00 – 18.00 Uhr	Affirmationen für den Arbeitsalltag

Freitag, 06.09.2024

9.00 – 10.30 Uhr	Lotus Qigong-Übungen
11.00 – 12.30 Uhr	Diskurs: Was lehren uns alte
	Weisheiten für die PC-Arbeit?
13.30 – 15.30 Uhr	Transfer in den Beruf, Ziele, Reflexion,
	Auswertung, Feedback
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 mit Kuchen
 18.00 – 19.00 Uhr Abendessen
 19.00 – 20.30 Uhr Unterricht nach Bedarf
 oder Freizeit: Sauna, Schwimmbad ...



NORDSEE AKADEMIE

Lotus Qigong ☯ Yin Yoga für Frauen

zur Stressbewältigung im Beruf

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

Dienstag, 03.09.2024

9.00 – 10.30 Uhr	Einführung Lotus Qigong
11.00 – 12.30 Uhr	Qigong und Atem
14.00 – 15.30 Uhr	Diskurs: Was sind Meridiane u. wie gelingt
	der Transfer in die heutige Berufswelt?
16.00 – 18.00 Uhr	Meditation - ein Tool für den Berufsalltag

Donnerstag, 05.09.2024

9.00 – 10.30 Uhr	Lotus Qigong-Übungen
11.00 – 12.30 Uhr	Philosophie Yin ☯ Yang im Berufsalltag
14.00 – 15.30 Uhr	Diskurs: Nutzen von Taijiquan für das
	berufliche Gleichgewicht
16.00 – 18.00 Uhr	Den persönlichen Anti-Stress-Koffer für den
	Beruf füllen - Input und Techniken

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:

27.-31.01.2025

07.-11.07.2025

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

Buchungen: www.nordsee-akademie.de

Nordsee Akademie, Flensburger Str. 18, 25917 Leck



Dozentin: Dr. Eva Pluharova

Dozentin an der Europa-Universität Flensburg sowie zertifizierte Taijiquan-Kursleiterin, Meditationsleiterin, Yin Yoga-Lehrerin und Instructor of Radiant Lotus Women's Qigong.

