



02 | 09 | -
06 | 09 | 2024

Montag, 02.09.2024

Anreise
12.30 – 13.30 Uhr
13.30 – 15.30 Uhr
16.00 – 18.00 Uhr
19.00 – 20.30 Uhr

Mittagessen
Begrüßung, Vorstellungsrunde,
Ziele und Einführung ins Thema
“Stress, Stand u. Stabilität im
Beruf” Anatomie + Einführung
Fortsetzung + Einführung ins
Yin Yoga

Mittwoch, 04.09.2024

9.00 – 10.30 Uhr
11.00 – 12.30 Uhr
14.00 – 15.30 Uhr
16.00 – 18.00 Uhr

Lotus Qigong-Übungen
Meditation und Atem im Beruf
Diskurs: Verspannungen und Abhilfen
für Arbeitsplätze am PC
Affirmationen für den Arbeitsalltag

Freitag, 06.09.2024

9.00 – 10.30 Uhr
11.00 – 12.30 Uhr
13.30 – 15.30 Uhr
15.30 Uhr

Lotus Qigong-Übungen
Diskurs: Was lehren uns alte
Weisheiten für die PC-Arbeit?
Transfer in den Beruf, Ziele, Reflexion,
Auswertung, Feedback
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

Qigong ☯ Yin Yoga für Frauen

zur Stressbewältigung im Beruf

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

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:

31.03. – 04.04.2025

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

Dienstag, 03.09.2024

9.00 – 10.30 Uhr
11.00 – 12.30 Uhr
14.00 – 15.30 Uhr
16.00 – 18.00 Uhr

Einführung Lotus Qigong
Qigong und Atem
Diskurs: Was sind Meridiane u. wie gelingt
der Transfer in die heutige Berufswelt?
Meditation - ein Tool für den Berufsalltag

Donnerstag, 05.09.2024

9.00 – 10.30 Uhr
11.00 – 12.30 Uhr
14.00 – 15.30 Uhr
16.00 – 18.00 Uhr

Lotus Qigong-Übungen
Philosophie Yin ☯ Yang im Berufsalltag
Diskurs: Nutzen von Taijiquan für das
berufliche Gleichgewicht
Den persönlichen Anti-Stress-Koffer für den
Beruf füllen - Input und Techniken



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.

