



07. - 11.10.2024

Yoga für Anfänger*innen zur Stressbewältigung im Beruf



NORDSEE AKADEMIE

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

Montag, 07.10.2024

| | |
|-------------------|---|
| Anreise | |
| 12.30 – 13.30 Uhr | Mittagessen |
| 13.30 – 15.30 Uhr | Begrüßung, Vorstellungsrunde, Gesundheitspolitik // Stressfaktoren |
| 16.00 – 18.00 Uhr | Einführung ins System Yoga zur Stressbewältigung |
| 19.00 – 20.30 Uhr | Einführung: Meditation + Atem |

Mittwoch, 09.10.2024

| | |
|-------------------|---|
| 07.00 – 08.00 Uhr | Einführung Morgenpraxis |
| 09.00 – 10.30 Uhr | Sonnengruß: Wie geht mehr Bewegung im Arbeitsalltag? |
| 11.00 – 12.30 Uhr | Grundlagen: Anatomie - Wir sitzen viel, was macht das? |
| 14.00 – 15.30 Uhr | Westliche Entspannungstechniken als Präventionstechniken |
| 16.00 – 17.00 Uhr | Stress & Achtsamkeitsmodelle / Blindfold-Yoga |

Freitag, 11.10.2024

| | |
|-------------------|--|
| 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 |

Dienstag, 08.10.2024

| | |
|-------------------|---|
| 09.00 – 10.30 Uhr | Yoga für mehr berufliches Gleichgewicht / Auswirkungen Bewegungsarmut |
| 11.00 – 12.30 Uhr | Grundlage: Anatomie & Ausrichtung |
| 14.00 – 15.30 Uhr | Erkenntnisse zum Umgang mit Stress, Atem als Tool der Stress-Resilienz |
| 16.00 – 18.00 Uhr | Fortsetzung Atemtechniken, Meditation für den Beruf |

Donnerstag, 10.10.2024

| | |
|-------------------|--|
| 09.00 – 10.30 Uhr | Achtsamkeit als berufliche Kompetenz |
| 11.00 – 12.30 Uhr | Yoga für mehr Gleichgewicht im Beruf |
| 14.00 – 15.30 Uhr | Anti-Stress-Tool: Yin Yoga. Loslassen lernen |
| 16.00 – 18.00 Uhr | Vertiefung Atemtechniken |

Preise 2024:

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

Nächste Termine (Anfänger):

- 20. - 24.01.2025 Nordsee Akademie
- 27. - 31.01.2025 Scheersberg
- 19. - 23.05.2025 Nordsee Akademie
- 22. - 26.09.2025 Nordsee Akademie
- 01. - 05.12.2025 Nordsee Akademie
- 15. - 19.12.2025 Scheersberg

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

Buchungen: www.nordsee-akademie.de

Nordsee Akademie, Flensburger Str. 18, 25917 Leck

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 ...



Dozentin: Daniela Lafrentz

zertifizierte DTB-Yogalehrerin (200 h), Heilpraktikerin
beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie,
Systemischer Coach, Ayurveda und Wellness-Massage-
Therapeutin

