



25. - 29.11.2024

# Yin Yoga Lehrer Grundausbildung

## Wie kann ich als Lehrende für mehr Stressbewältigung in Beruf & Gesellschaft sorgen?

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



NORDSEE AKADEMIE

### Montag, 25.11.2024

Anreise

12.30 – 13.30 Uhr

13.30 – 15.30 Uhr

16.00 – 18.00 Uhr

19.00 – 20.30 Uhr

Mittagessen

Begrüßung, Programm- u.

Vorstellungsrunde

“Auswirkungen auf Wirt. & Gesell. durch

Bewegungsmangel”; Was ist Yin Yoga?

Yin Yoga Praxis

### Mittwoch, 27.11.2024

9.00 – 10.30 Uhr

11.00 – 12.30 Uhr

14.00 – 15.30 Uhr

16.00 – 18.00 Uhr

Anatomie: Myofasziales Gewebe &

Meridianlehre

Yin Yoga nach der Meridianlehre

Yin Yoga Praxis

Einsatz von Equipment & Meditation  
anleiten, Diskurs “Beweglich bleiben in  
Zeiten gesellschaftlichen Wandels”

### Freitag, 29.11.2024

9.00 – 10.30 Uhr

11.00 – 12.30 Uhr

13.30 – 15.30 Uhr

15.30 Uhr

Raum für Fragen, Vorstellung Stundenbilder

Yin & Yang Konzept + Bedeutung im Beruf

Diskurs “Zusammenhang Bewegungsarmut &  
chronische Krankheiten”, Auswertung,  
Evaluation

**Ende und Abreise**

### Dienstag, 26.11.2024

9.00 – 10.30 Uhr

11.00 – 12.30 Uhr

14.00 – 15.30 Uhr

16.00 – 18.00 Uhr

Yin Yoga unterrichten & eigene Rolle als  
Lehrer\*in finden

Rebound, 3 Körper, 5 Hüllen, Chakren-System

Traditionelle Yoga-Philosophie; unterschiedl.

Yoga-Stile

Diskussion “Anforderungen im Berufsalltag &

Auswirkungen auf Gesundheit”;  
Yin Yoga Praxis

### Donnerstag, 28.11.2024

9.00 – 10.30 Uhr

11.00 – 12.30 Uhr

14.00 – 15.30 Uhr

16.00 – 18.00 Uhr

Nachbesprechung + Die Yin Yoga Archetypen

Sequenzing - Entwicklung von Yin Yoga

Stundenbildern

Das Anleiten lernen

Eigene Yogastunde entwickeln; Diskurs

“Bedeutung sozialer Netzwerke und

gesellschaftliche Teilhabe”

### Preise 2024

Einzelzimmer 890 € p. P.

Doppelzimmer 850 € p. P.

Tagesgast 790 € p. P. inkl. VP

### Freundschaftspreis

Einzelzimmer 850 € p. P.\*

\*Zusammen anmelden und im Einzelzimmer  
nächtigen. Gilt nur bei gemeinsamer Online-  
Anmeldung bis zum 15.07.2024 und ist nicht im  
Nachgang anwendbar. Bei späterem Rücktritt  
einer Person gilt der Einzelzimmer-Preis.

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

### 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 ...



Leben und Lernen

### Dozentin: Sunita Ehlers

Yogalehrerin, Expertin für Achtsamkeit, Ausbilderin

& Autorin aus Hamburg

