



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

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

