



Bildungsurlaub
im Norden

Hatha Yoga für Anfänger*innen

zur Stressbewältigung
im Beruf



Bildungsurlaub
04. - 08.05.2026

 NORDSEE AKADEMIE

Programm

Montag, 04.05.2026

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, Theorie + Praxis |
| 19.00 – 20.30 Uhr | Einführung: Meditation + Atem |

Dienstag, 05.05.2026

| | |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 9.00 – 10.30 Uhr | Grundlage: Anatomie & Ausrichtung. Yoga für mehr Gleichgewicht |
| 11.00 – 12.30 Uhr | Alte Yogaphilosophie & neue Arbeitswelt. Auswirkungen von Bewegungsarmut |
| 14.00 – 15.30 Uhr | Erkenntnisse zum Umgang mit Stress. Theorie + Praxis Atemtechniken |
| 16.00 – 18.00 Uhr | Theorie + Praxis Meditation |

Mittwoch, 06.05.2026

| | |
|-------------------|-------------------------------------------------------------|
| 7.00 – 08.00 Uhr | Morgenpraxis f. mehr Balance |
| 9.00 – 10.30 Uhr | Grundlagen: Anatomie des Sitzens. Yoga für Vielsitzer*innen |
| 11.00 – 12.30 Uhr | Sonnengruß: Wie geht mehr Bewegung im Arbeitsalltag? |
| 14.00 – 15.30 Uhr | Westliche Entspannungstechniken als Präventionstechniken |
| 16.00 – 17.00 Uhr | Stress & Achtsamkeitsmodelle / Praxis Blindfold-Yoga |

Donnerstag, 07.05.2026

| | |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 9.00 – 10.30 Uhr | Theorie + Praxis: Yoga m. Achtsamkeit für mehr Gleichgewicht im Beruf |
| 11.00 – 12.30 Uhr | Praxis: Kraftvolles Yoga. Eigenen Übungsplan erstellen. |
| 14.00 – 15.30 Uhr | Anti-Stress-Tool: Yin Yoga für den Rücken. Loslassen lernen. |
| 16.00 – 18.00 Uhr | Vertiefung Atemtechniken |

Freitag, 08.05.2026

| | |
|-------------------|----------------------------------------------------------|
| 7.15 – 8.00 Uhr | Morgenpraxis für mehr Gelassenheit |
| 9.00 – 10.30 Uhr | Zusammenfassung Anti-Stress-Tools. Yoga für mehr Balance |
| 11.00 – 12.30 Uhr | Stress-Regulierung. Wdh. Sonnengruß mit Abwandlungen |
| 13.00 – 13.45 Uhr | Reflexion, Feedback, Abschluss |
| 13.45 Uhr | Ende und Abreise |

Dozentin: Daniela Lafrentz

Preise (inkl. Kost, Logis, Seminargebühr):

| | |
|--------------|---------------------|
| Einzelzimmer | 749 € p. P. |
| Doppelzimmer | 709 € p. P. |
| Tagesgast | 649 € p. P. ohne ÜN |
| Firmenpreis | 979 € inkl. MwSt. |

Pausenzeiten

| | |
|-------------------|--------------|
| 8.00 - 9.00 Uhr | Frühstück |
| 10.30 - 11.00 Uhr | Kaffeepause |
| 12.30 - 14.00 Uhr | Mittagspause |
| 15.30 - 16.00 Uhr | Kaffeepause |
| 18.00 - 19.00 Uhr | Abendessen |



Bildungsurlaub
im Norden