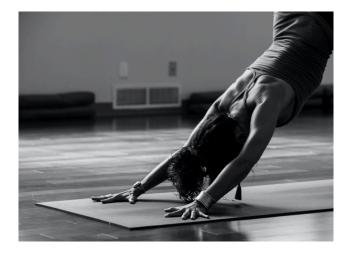


Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Stressbewältigung im Beruf



Bildungsurlaub 24.08. - 28.08.2026



Programm

Montag, 24.08.2026

Anreise	
12.30 – 13.30 Uhr	Mittagessen
13.30 – 15.30 Uhr	Kennenlernen, Programmvorstellung,
	Praxis: Status Quo. Gesundheitspolitik
16.00 – 18.00 Uhr	Umgang mit Antreibern u. Möglich-
	keiten gegen zu steuern. Praxis.
19.00 – 20.30 Uhr	Konzentration im Beruf wie steigern?
	Praxis: Meditation + Atemtechniken

Dienstag, 25.08.2026

09.00 – 10.30 Uhr	Yogaphilosophie zur Übertragung ir
	eigene Arbeitssituation.
11.00 – 12.30 Uhr	Yoga: Standhaltungen für mehr
	Gleichgewicht im Alltag
14.00 – 15.30 Uhr	Stresstool - Atmung. Aktuelle
	Erkenntnisse. Vertiefung Praxis
	Atemtechniken
16.00 – 18.00 Uhr	Konzentration - Nutzen im Arbeits-
	alltag. Vertiefung Blindfold-Yoga

Mittwoch, 26.08.2026

07.00 - 08.00 Uhr 09.00 – 10.30 Uhr	Sonnengruß Praxis u. Alltagstransfer Vertiefung Meditation zur
09.00 - 10.30 0111	Konzentrations-Stärkung
11.00 – 12.30 Uhr	Theorie + Praxis: Blindfold-Yoga.
	Stress + Achtsamkeitsmodelle
14.00 – 15.30 Uhr	Westliche Entspannungstechniken -
	präventive Techniken
16.00 – 17.00 Uhr	Praxis: An- ਂ Entspannung
	(Kraft ਹ Ruhe)

Donnerstag, 27.08.2026

09.00 – 10.30 Uhr	Weiterführende Asana-Praxis.
	Anatomie + Ausrichtung.
11.00 – 12.30 Uhr	Kraftvolle Yoga-Praxis + Reflektion
13.30 – 15.30 Uhr	Umgang mit Stress. Yin Yoga für den
	Rücken.
16.00 – 18.00 Uhr	Atmung als Stress-Regulator. Praxis
	Atemtechniken.

Freitag, 28.08.2026

07.15 – 8.00 Uhr	Verbindung der Yoga-Elemente
09.00 – 10.30 Uhr	Sonnengruß Varianten
10.45 – 12.15 Uhr	"Anti-Stress-Fahrplan", Stuhlyoga.
13.00 – 13.45 Uhr	Feedback, Evaluation und
	Abschluss
13.45 Uhr	Ende und Abreise

Dozentin: Daniela Lafrentz

Preise (inkl. Kost, Logis, Seminargebühr):

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

Einzelzimmer 749 € p. P.

