Bildungsurlaub im Norden

Lotus Qigong ☯ Yin Yoga für Frauen

zur Stressbewältigung im Beruf

Bildungsurlaub

14.09. - 18.09.2026

NORDSEE AKADEMIE

Programm

Montag, 14.09.2026

Anreise	
12.30 – 13.30 Uhr	Mittagessen
13.30 – 15.30 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Ziele und Einführung ins Thema
16.00 – 18.00 Uhr	"Stress, Stand u. Stabilität im Beruf" Anatomie + Einführung
19.00 – 20.30 Uhr	Fortsetzung + Einführung ins Yin Yoga

Dienstag, 15.09.2026

9.00 – 10.30 Uhr	Einführung Lotus Qigong
11.00 – 12.30 Uhr	Qigong und Atem
14.00 – 15.30 Uhr	Diskurs: Was sind Meridiane u. wie gelingt der Transfer in die heutige Berufswelt?
16.00 – 18.00 Uhr	Yin Yoga: Achtsamkeit

Mittwoch, 16.09.2026

7.30 – 8.00 Uhr	Meditationstechniken
9.00 – 10.30 Uhr	Lotus Qigong-Übungen
11.00 – 12.30 Uhr	Meditation und Atem im Beruf
14.00 – 15.30 Uhr	Diskurs: Verspannungen und Abhilfen für Arbeitsplätze am PC
16.00 – 18.00 Uhr	Mit Affirmationen im Yin-Yoga arbeiten

Donnerstag, 17.09.2026

7.30 – 8.00 Uhr	Meditationstechniken
9.00 – 10.30 Uhr	Lotus Qigong-Übungen
11.00 – 12.30 Uhr	Philosophie Yin ☯ Yang im Berufsalltag
14.00 – 15.30 Uhr	Diskurs: Nutzen von Taijiquan für das berufliche Gleichgewicht
16.00 – 18.00 Uhr	Yin Yoga: Loslassen

Freitag, 18.09.2026

7.30 – 8.00 Uhr	Meditationstechniken
9.00 – 10.30 Uhr	Lotus Qigong-Übungen
11.00 – 12.30 Uhr	Was funktioniert für mich? Transfer in den Beruf + Ziele
13.30 – 14.30 Uhr	Evaluation, Zertifikate u. Abreise

Dozentin: Dr. Eva Pluhařová

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