



Bildungsurlaub
im Norden

Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Stressbewältigung im Beruf



Bildungsurlaub
09.11. - 13.11.2026



NORDSEE AKADEMIE

Programm

Montag, 09.11.2026

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, 10.11.2026

09.00 – 10.30 Uhr	Yogaphilosophie zur Übertragung in 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, 12.11.2026

07.00 - 08.00 Uhr	Sonnengruß Praxis u. Alltagstransfer
09.00 – 10.30 Uhr	Vertiefung Meditation zur 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 & Ruhe)

Donnerstag, 13.11.2026

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, 14.11.2026

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):

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