



Bildungsurlaub
im Norden

Yin Yoga

für mehr Resilienz im
Berufsalltag



Bildungsurlaub

07. - 11.12.2026

Programm

Montag, 07.12.2026

Anreise

12.30 – 13.30 Uhr	Mittagessen
13.30 – 15.30 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Einführung ins Yin Yoga / Meridiane
16.00 – 18.00 Uhr	Umgang mit eigenen Antreibern. Erste Yin Yoga Praxis. Gesundheits- politik & Arbeitsmarkt.
19.00 – 20.30 Uhr	Yin Yoga Praxis für Nieren & Blase

Dienstag, 08.12.2026

9.00 – 10.30 Uhr	Theorie Yin Yoga + Diskussion zur Gesundheitspolitik
11.00 – 12.30 Uhr	Yin Yoga Praxis für Leber & Galle. Reflexion.
14.00 – 15.30 Uhr	Neues aus Wissenschaft: Atem. Atemtechniken für mehr Fokus.
16.00 – 18.00 Uhr	Praxis: Blindfold Yin Yoga

Mittwoch, 09.12.2026

7.00 – 08.00 Uhr	Yin Yoga Praxis zur Stressbewältigung
9.00 – 10.30 Uhr	Theorie: Yin Yoga + Diskussion Wirtschaftspolitik & Lebenskonzepte.
11.00 – 12.30 Uhr	Theorie Blindfold Yin Yoga für Transfer in Beruf. Yin Yoga für Rücken, Schultern & Nacken-
14.00 – 15.30 Uhr	Theorie Yin Yoga + Diskussion Fortsetzung Wirtschaftspolitik.
16.00 – 17.00 Uhr	Yin Yoga Praxis für Herz & Dünndarm.

Donnerstag, 10.12.2026

9.00 – 10.30 Uhr	Theorie: Anatomie des Sitzens. Yoga auf dem Stuhl für Berufstransfer.
11.00 – 12.30 Uhr	Theorie Yin Yoga. Yoga Praxis mit Fokus Atem.
14.00 – 15.30 Uhr	Umgang mit Stress & geeignete Tools. Yin Yoga für Magen & Milz
16.00 – 18.00 Uhr	Fortsetzung Yin Yoga mit Fokus Atem & Transfer in den Berufsalltag

Freitag, 11.12.2026

7.15 – 8.00 Uhr	Verbindung Yoga & Beruf
9.00 – 10.30 Uhr	Sonnengruß Varianten für den Alltag
11.00 – 12.30 Uhr	Alltagstransfer, Reflexion, Auswertung
13.00 – 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

