



Bildungsurlaub
im Norden

Hatha Yoga für Anfänger*innen

zur Stressbewältigung
im Beruf



Bildungsurlaub

18. - 22.01.2027

Programm

Montag, 18.01.2027

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, 19.01.2027

09.00 – 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, 20.01.2027

07.00 – 08.00 Uhr	Morgenpraxis f. mehr Balance
09.00 – 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, 21.01.2027

09.00 – 10.30 Uhr	Theorie + Praxis: Yoga m. Achtsamkeit für mehr Gleichgewicht im Beruf
11.00 – 12.30 Uhr	Praxis: Kraftvolles Yoga. Eigenen Übungsplan erstellen.
13.30 – 15.30 Uhr	Anti-Stress-Tool: Yin Yoga für den Rücken. Loslassen lernen.
16.00 – 18.00 Uhr	Vertiefung Atemtechniken

Freitag, 22.01.2027

07.15 – 08.00 Uhr	Morgenpraxis für mehr Gelassenheit
09.00 – 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	859 € p. P.
Doppelzimmer	819 € p. P.
Tagesgast	709 € p. P. ohne ÜN
Firmenpreis	1.119 € 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

