Bildungsurlaub im Norden

Yoga mit Rücksicht

Anatomie & Yoga für den Rücken

Bildungsurlaub

26.04. - 30.04.2027

NORDSEE AKADEMIE

Programm

Montag, 26.04.2027

Anreise	
12.30 – 13.30 Uhr	Mittagessen
13.30 – 15.30 Uhr	Kennenlernen, Programmvorstellung, Einführung ins Thema
16.00 – 18.00 Uhr	Anatomie: Die Wirbelsäule. Bedeutung An- & Entspannung. Praxis: Stärkung des Rückens
19.00 – 20.00 Uhr	Praxis: Entspannter Rücken

Dienstag, 27.04.2027

09.00 – 10.30 Uhr	Einführung: Die Schultern Yogaeinheit: Schulter & Nacken
11.00 – 12.30 Uhr	Angewandte Anatomie: Schultergürtel
14.00 – 15.30 Uhr	Was bereitet mir Schmerzen im Arbeitsprozess?
16.00 – 18.00 Uhr	Yoga als ganzheitliches Gesundheits-konzept

Mittwoch, 28.04.2027

07.30 – 08.00 Uhr	Yoga Morgenpraxis
09.00 – 10.30 Uhr	Anatomie: Füße im Zusammenhang zum Rücken. Yogapraxis: Über Füße in eine gute Aufrichtung
11.00 – 12.30 Uhr	Anatomie: Füße & Aufrichtung
14.00 – 15.30 Uhr	Die Gestresste Gesellschaft: Stress im Arbeitsleben begegnen
16.00 – 18.00 Uhr	Umgang mit sich selbst und der (Arbeits-)Umwelt

Donnerstag, 29.04.2027

07.30 – 08.00 Uhr	Yoga Morgenpraxis
09.00 – 10.30 Uhr	Thema: Becken & Hüftgelenke. Yoga für Computer-Arbeitsplätze
11.00 – 12.30 Uhr	Anatomie: Becken / Hüftgelenke
14.00 – 15.30 Uhr	Reflektion über gesellschaftliches Verhalten zur Gesunderhaltung
16.00 – 18.00 Uhr	Thema: Faszien, Yin Yoga, Restorative Yoga. Deep Stretching - Faszienyoga

Freitag, 30.04.2027

09.00 – 10.30 Uhr	Vertiefung Anatomie. Yogapraxis: Aufrechter Rücken
10.45 – 12.15 Uhr	Anatomie: Beckenboden, Rücken, Zwerchfell
13.00 – 14.30 Uhr	Zusammenfassung, Vorstellung & Feedback

Dozentin: Piu Birgit Haubner

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 - 13.30 Uhr Mittagspause
15.30 - 16.00 Uhr Kaffeepause
18.00 - 19.00 Uhr Abendessen

Bildungsurlaub im Norden