



Bildungsurlaub
im Norden

Yin Yoga

für mehr Resilienz im
Berufsalltag



Bildungsurlaub

06. - 10.12.2027

Programm

Montag, 06.12.2027

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, 07.12.2027

09.00 – 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, 08.12.2027

07.00 – 08.00 Uhr	Yin Yoga Praxis zur Stressbewältigung
09.00 – 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, 09.12.2027

09.00 – 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, 10.12.2027

07.15 – 08.00 Uhr	Yin Yoga Praxis für den Berufsalltag
09.00 – 10.30 Uhr	Zusammenfassung aller TCM Elemente + Nutzen Arbeitsalltag
11.00 – 12.30 Uhr	Stressregulierung am Arbeitsplatz - Mein Anti-Stress-Fahrplan
13.00 – 13.45 Uhr	Feedback, Evaluation + 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



Bildungsurlaub
im Norden