



Anmeldung

Erweiterte Yogatechniken Bildungsurlaub

EZ **vegetarisch**

DZ **vegan**

28.11. – 02.12.2022

Vor- und Zuname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Datum/Unterschrift

Nordsee Akademie Flensburger Str. 18 25917 Leck
Telefon: 04662/8705-0 Telefax 04662/8705-30
E-Mail info@nordsee-akademie.de www.nordsee-akademie.de

Anmeldungen bitte bis zum **11.11.2022**
an die Nordsee Akademie Leck. Nach dem
Anmeldeschluss bestätigen wir Ihnen die Teilnahme.

Kosten: Seminargebühr einschließlich Vollpension
beträgt im
Einzelzimmer 589,00 €
Doppelzimmer p. P. 549,00 €

„**Erweiterte Yogatechniken – Stressbewältigung im
beruflichen Alltag**“ ist als Bildungsurlaub in
Schleswig-Holstein beantragt. Sobald die
Anerkennung vorliegt, senden wir Ihnen diese zu.

Bitte mitnehmen: Schreibzeug, warme Bekleidung
zum Überziehen, Decke, Augenbinde oder ein Tuch.
Wenn vorhanden: Yoga-Material wie Matte, Blöcke ☯
Gurt, Sitzkissen. Wir können Ihnen das benötigte
Material gerne auch zur Verfügung stellen.

Ort: Neben der Nordsee Akademie befindet sich
ein Schwimmbad mit Sauna. Teilnehmende des
Bildungsurlaubes können dieses Angebot frei nutzen.

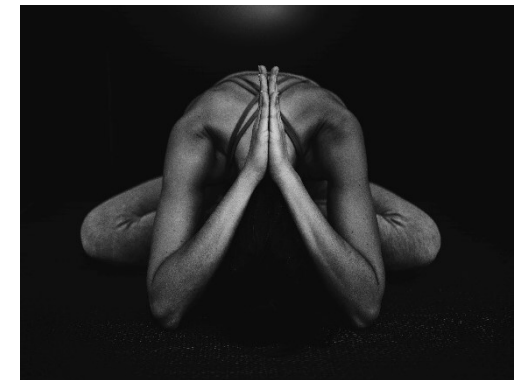
Anreise Bahn und Bus: Vom Bahnhof Niebüll
oder ZOB Flensburg mit dem Bus R1 bis Haltestelle
Leck-Flensburger Straße. Verbindung online suchen
und buchen: www.nah.sh

Anreise mit Pkw: Ab BAB7 Abfahrt Flensburg-
Harrislee weiter auf B 199 bis Leck / Auf B 5 bis
Abfahrt Sande,
dann 3 km bis Leck. Parkplätze am Haus. Für die
Dauer Ihres Aufenthaltes können Sie Ihr E-Fahrzeug
kostenfrei aufladen (Anschluss Typ 2). Sie erhalten
die Ladekarten an der Rezeption.

Nordsee Akademie
Flensburger Straße 18, D-25917 Leck
Telefon: +49 (0) 46 62 87 05 – 0
Telefax: +49 (0) 46 62 87 05 – 30
Online buchen? www.nordsee-akademie.de



Erweiterte Yogatechniken Stressbewältigung im Beruf Bildungsurlaub



28.11. – 02.12.2022

**Nordsee Akademie
(Nordfriesland)**

Erweiterte Yogatechniken Stressbewältigung im Beruf Bildungsurlaub

Stress am Arbeitsplatz kann viele Ursachen haben: Termin- und Innovationsdruck oder auch ständige Erreichbarkeit. Allzu oft ist die Aufgabe spannend und erfüllend, aber äußere Umstände sorgen für Stress. Z.B. schlechtes Arbeitsklima, fehlende Anerkennung oder Selbstzweifel. Im schlimmsten Fall können diese Faktoren zu Krankheiten und Beschwerden führen, die auch chronisch werden können. Studien legen nahe, dass praktische Yoga-Übungen dabei helfen können, dass Stresslevel und Unwohlsein spürbar zu reduzieren. Die vermittelten Techniken können für eine höhere Ausschüttung des Neurotransmitters Gamma-Aminobuttersäure (GABA) sorgen. Dieser Neurotransmitter ist einer der wichtigsten nervenberuhigenden Botenstoffe. Ein höherer GABA-Spiegel reduziert Ängste sowie Stress, erhöht das Wohlbefinden und sorgt für besseren Schlaf. Neben den positiven Auswirkungen auf den Hormonhaushalt unterstützen die erweiterten Yoga-Techniken die Beweglichkeit, beugen Rückenschmerzen vor und helfen gegen Antriebslosigkeit.

Dieser Bildungsurlaub ist ausdrücklich kein Kurs nur für Fortgeschrittene, sondern bietet den (wiederkehrenden) Teilnehmenden interessante neue Ansätze und Übungen, die über die Grundtechniken hinaus gehen.

Wir laden Sie herzlich zu diesem Seminar ein.

Aaron Jessen
Akademieleitung

Daniela Lafrentz
Seminarleitung

Programm

Montag, 28.11.2022

- Anreise**
12.30 Uhr Mittagessen
 14.00 Uhr Begrüßung und Einführung
 15.00 Uhr YOGA Der Einstieg, Theorie & Praxis
 19.30 Uhr Einführung Pranayama / Atemtechniken

Dienstag, 29.11.2022

- 09.00 Uhr Yogaphilosophie – Übertragung auf die neue Zeit
 10.45 Uhr Yoga: Standhaltungen für mehr Gleichgewicht im Alltag
 14.15 Uhr Auffrischung und Vertiefung von Pranayama-Atemtechniken
 16.00 Uhr Vertiefung Blindfold-Yoga

Mittwoch, 30.11.2022

- 07.00 Uhr Sonnengruß-Yoga: Wie kann ein guter Arbeitstag beginnen?
 09.00 Uhr Vertiefung: Meditationen zur Stärkung der Konzentration
 10.45 Uhr Grundlagen: Anatomie & Ausrichtung
 14.00 Uhr Vertiefung Blindfold-Yoga – Stärkung des Selbstvertrauens

Donnerstag, 01.12.2022

- 09.00 Uhr Weiterführung Asana-Yoga
 10.45 Uhr Yoga Praxis: Stress mit Kraft und Energie begegnen
 15.15 Uhr Umgang mit Stress
 16.30 Uhr Pranayama, Vertiefung Theorie & Praxis
 19.30 Uhr Yoga: Entspannung versus Erschöpfung

Freitag, 02.12.2022

- 09.00 Uhr Verbindung der Yoga-Elemente
 10.45 Uhr Alltagstransfer, Reflexion, Auswertung
12.30 Uhr Mittagessen
Abreise

- Täglich:** 08.00 Uhr Frühstück
 - Kaffee/Teepause
 12.30 Uhr Mittagessen
 - Kaffee/Teepause mit Kuchen (Di-Do)
 18.00 Uhr Abendessen

Änderungen vorbehalten



Referentin

Daniela Lafrentz ist zertifizierte Yoga-lehrerin und Therapeutin mit eigener Praxis auf Eiderstedt. Der Bereich der Entspannungstechniken bildet einen großen Schwerpunkt in ihrer täglichen Arbeit. Das Wissen um unterschiedliche Methoden reicht sie dabei gerne weiter.

www.yoga-promentalis.de