



Anmeldung

Erweiterte Yogatechniken Bildungsurlaub

EZ **vegetarisch**

DZ **vegan**

07. – 11.08.2023

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 **07.07.2023**
an die Nordsee Akademie Leck. Nach dem
Anmeldeschluss bestätigen wir Ihnen die Teilnahme.

Kosten: Seminargebühr einschließlich Vollpension
beträgt im
Einzelzimmer 660,00 €
Doppelzimmer p. P. 620,00 €

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

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

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. Verbindungen 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 bei uns 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



07.08. – 11.08.2023

**Nordsee Akademie
(Nordfriesland)**

Erweiterte Yogatechniken - Stressbewältigung im Beruf

Stress am Arbeitsplatz kann viele Ursachen haben: Termin-, Zeit- und Innovationsdruck oder ständige Erreichbarkeit. Häufig ist die Arbeit spannend und erfüllend, jedoch äußere Umstände sorgen für Stress: z.B. schlechtes Arbeitsklima, fehlende Anweisungen oder ausreichend Personal. Im schlimmsten Fall können diese Faktoren zu Krankheiten und Beschwerden führen, die auch chronisch werden können. Studien belegen, dass praktische Yoga-Übungen dabei helfen, dass Stresslevel und Unwohlsein spürbar zu reduzieren. Die vermittelten Techniken sorgen für eine höhere Ausschüttung des Neurotransmitters Gamma-Aminobuttersäure (GABA). Dieser Neurotransmitter ist einer der wichtigsten nervenberuhigenden Botenstoffe und reduziert Stress, erhöht das Wohlbefinden und sorgt für besseren Schlaf. Neben diesen positiven Auswirkungen unterstützen die erweiterten Yoga-Techniken Stresshormone abzubauen und berufliche Herausforderungen besser zu bewältigen. Mithilfe von Anti-Stress-Strategien aus dem Yoga vermittelt der Bildungsurlaub Techniken, um mit Stress im Berufsalltag gelassener umzugehen.

Dieser Bildungsurlaub ist für Teilnehmende mit Yoga-Vorkenntnissen konzipiert. Bei Unsicherheiten melden Sie sich gern in der Nordsee Akademie.

Wir laden Sie herzlich zu diesem Seminar ein.

Aaron Jessen
Akademieleitung

Daniela Lafrentz
Seminarleitung

Programm

Montag, 07.08.2023

Anreise

12.30 Uhr Mittagessen

- 13.30 Uhr Begrüßung und Einführung ins Yoga
- 16.00 Uhr Theorie: Umgang mit Antreibern
- 19.00 Uhr Meditation + Atemtechniken

Dienstag, 08.08.2023

- 09.00 Uhr Vertiefung Yogaphilosophie
- 11.00 Uhr Yoga: Standhaltungen für mehr Gleichgewicht im Alltag
- 14.00 Uhr Vertiefung Pranayama-Atemtechniken
- 16.00 Uhr Vertiefung Blindfold-Yoga + Pratyahara

Mittwoch, 09.08.2023

- 07.00 Uhr Sonnengruß Praxis u. Alltagstransfer
- 09.00 Uhr Meditation zur Konzentrations-Stärkung
- 11.00 Uhr Blindfold-Yoga in Standhaltungen
- 14.00 Uhr Westliche Entspannungstechniken
- 16.00 Uhr An- ∅ Entspannung (Kraft ∅ Ruhe)

Donnerstag, 10.08.2023

- 09.00 Uhr Weiterführende Asana-Praxis
- 11.00 Uhr Kraftvolle Yoga-Praxis
- 14.00 Uhr Umgang mit Stress - Erfahrungen
- 16.00 Uhr Yoga: Entspannung versus Erschöpfung

Freitag, 11.08.2023

- 09.00 Uhr Verbindung der Yoga-Elemente
- 11.00 Uhr Sonnengruß Varianten
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 13.30 Uhr Alltagstransfer, Reflexion, Auswertung, Abschlussrunde

15.30 Uhr Abreise

- Täglich:**
- 08.00 Uhr Frühstück
 - Kaffee/Teepause
 - 12.30 Uhr Mittagessen
 - Kaffee/Teepause mit Kuchen (Di-Fr)
 - 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 gern weiter.

www.yoga-promentalis.de