



## 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](mailto:info@nordsee-akademie.de) [www.nordsee-akademie.de](http://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](http://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](http://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](http://www.yoga-promentalis.de)