



## Anmeldung

### Erweiterte Yogatechniken Bildungsurlaub

EZ  **vegetarisch**

DZ  **vegan**

**20. – 24.11.2023**

-----  
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 **20.10.2023**  
bestätigen wir Ihnen die Teilnahme.

**Kosten:** Seminargebühr einschließlich Vollpension  
an die Nordsee Akademie Leck. Nach dem  
Anmeldeschluss beträgt im  
Einzelzimmer 660,00 €  
Doppelzimmer p. P. 620,00 €

**„Erweiterte Yogatechniken – Stressbewältigung im  
beruflichen Alltag“** ist nach dem Hamburgischen  
Bildungsurlaubsgesetz (HI43-4/406-07.5.60317, gültig bis  
09.01.2026) und nach dem Weiterbildungsgesetz  
Schleswig-Holstein (WBG/B/28772, gültig bis 28.02.2025)  
und nach dem Weiterbildungsgesetz Rheinland-Pfalz  
(8060/2049/22, gültig bis 16.10.2024) bewilligt. Weitere  
Bundesländer auf Anfrage

**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  
auch 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



**20.11. – 24.11.2023**

**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, 20.11.2023

- 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, 21.11.2023

- 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, 22.11.2023

- 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, 23.11.2023

- 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, 24.11.2023

- 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)