



Anmeldung

Yogawoche im Frühling Bildungsurlaub

EZ ☐ **vegetarisch** ☐

DZ ☐ **vegan** ☐

17.04.-21.04.2023

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 melden Sie sich über die Website ODER mit
nebenstehendem Vordruck bis zum **17.03.2023** an.
Nach Anmeldeschluss bestätigen wir Ihnen die Teilnahme.

Kosten: Seminargebühr incl. Kost ⌀ Logis beträgt im
Einzelzimmer 660,00 €
Doppelzimmer p. P. 620,00 €

„Yoga – Stressbewältigung im beruflichen Alltag“ ist als
Bildungsurlaub nach dem Weiterbildungsgesetz in Schleswig-
Holstein (WBG/B/29141, gültig bis 31.03.2025), in Hamburg
gemäß BiUrlG HA (HI-43-1/406-07.5.60531, gültig bis
06.02.2026), in Berlin gemäß BiZeitG (II A 76-118238, gültig bis
30.05.2023), Freie Hansestadt Bremen gemäß BremBZG-VO
(23-14 2023/128, gültig bis 22.01.2025), Brandenburg BbgWBG
(46.15-54626) und in Rheinland-Pfalz gemäß BFG
(8060/2049/22, gültig bis 16.10.2024) anerkannt.

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 befinden sich ein
Schwimmbad mit Sauna. Teilnehmende der Yogawoche
können diese Angebote 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 vorhanden.

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



Yogawoche im Frühling Stressbewältigung im Beruf Bildungsurlaub



17. – 21. April 2023

**Nordsee Akademie
(Nordfriesland)**

Yogawoche im Frühling

Stressbewältigung im Beruf Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie unterschiedliche Ansätze aus dem Yoga kennen, die Ihre Kraft, Flexibilität, Konzentration und Entspannung für das Berufsleben fördern. Den Schwerpunkt bildet dabei Hatha-Yoga. Der praktische Teil wird durch theoretische Erläuterungen untermauert.

Sie erfahren Entspannung durch Atemübungen und Meditation und üben Techniken, die in den beruflichen Alltag integriert werden können, um entspannt und konzentriert zu arbeiten und belastbar zu bleiben. Ergänzt wird der yogische Ansatz durch westliche Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen und einen Exkurs ins autogene Training. Das Seminar ist für Anfänger geeignet.

Wir laden Sie herzlich zu diesem Seminar ein.

Aaron Jessen
Akademieleitung

Daniela Lafrentz
Seminarleitung

Montag, 17.04.2023

Anreise

12.30 Uhr Mittagessen

- 13.30 Uhr Begrüßung u. Einführung ins Thema
- 16.00 Uhr Einführung Körperübungen
- 19.00 Uhr Einführung: Meditation + Atem

Dienstag, 18.04.2023

- 09.00 Uhr Yoga für mehr Gleichgewicht
- 11.00 Uhr Grundlage: Anatomie & Ausrichtung
- 14.00 Uhr Einführung Yoga Philosophie:
Umgang mit beruflichem Stress
- 16.00 Uhr Atemtechniken in Theorie & Praxis

Mittwoch, 19.04.2023

- 07.00 Uhr Meditation für den Beruf
- 09.00 Uhr Sonnengruß: Theorie & Praxis
- 11.00 Uhr Grundlagen: Anatomie & Ausrichtung
- 14.00 Uhr Westliche Entspannungstechniken
- 16.00 Uhr Blindfold-Yoga – Achtsamkeitsübung

Donnerstag, 20.04.2023

- 09.00 Uhr Kraft & langer Atem für den Beruf
- 11.00 Uhr Grundlagen: Anatomie & Ausrichtung
- 14.00 Uhr Yin Yoga: Loslassen lernen
- 16.00 Uhr Vertiefung Atemtechniken

Freitag, 21.04.2023

- 09.00 Uhr Verbindung Yoga & Beruf
- 11.00 Uhr Sonnengruß Varianten für den Alltag
- 13.30 Uhr Alltagstransfer, Reflexion,
Auswertung
- 15.30 Uhr Ende + Abreise**
Aufenthaltsverlängerung möglich

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 gern weiter.

www.yoga-promentalis.de