



NORDSEE AKADEMIE

Anmeldung

Yogawoche im Herbst Bildungsurlaub

EZ **vegetarisch**

DZ **vegan**

16.10.-20.10.2023

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 **16.09.2023** an.
Nach Anmeldeschluss bestätigen wir Ihnen die
Teilnahme.

Kosten: Seminargebühr incl. Kost Ø 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), 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



NORDSEE AKADEMIE

Yogawoche im Herbst Stressbewältigung im Beruf Bildungsurlaub



16. – 20. Oktober 2023

**Nordsee Akademie
(Nordfriesland)**

Yogawoche im Herbst

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

Programmablauf

Montag, 16.10.2023

	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, 17.10.2023

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, 18.10.2023

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, 19.10.2023

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, 20.10.2023

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