



NORDSEE AKADEMIE

## Anmeldung

### Yogawoche im März Bildungsurlaub

EZ  **vegetarisch**

DZ  **vegan**

**20.03.-24.03.2023**

-----  
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 melden Sie sich mit nebenstehendem Vordruck bis zum **27.02.2023** an. Nach Anmeldeschluss bestätigen wir Ihnen die Teilnahme.

**Kosten:** Seminargebühr incl. Kost ⌀ Logis 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-43-1/406-07.5.60534, 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](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 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](http://www.nordsee-akademie.de)



NORDSEE AKADEMIE

### Yogawoche im März Stressbewältigung im Beruf Bildungsurlaub



**20. – 24. März 2023**

**Nordsee Akademie  
(Nordfriesland)**

## Yogawoche im März

Stressbewältigung im Beruf

### Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie unterschiedliche Ansätze aus dem YOGA kennen, die die Kraft, Flexibilität, Konzentration und Entspannung fördern. Den Schwerpunkt bildet 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.

Wir laden Sie herzlich zu diesem Seminar ein.

Aaron Jessen  
Akademieleitung

Daniela Lafrentz  
Seminarleitung

### Montag, 20.03.2023

	<b>Anreise</b>
<b>12.30 Uhr</b>	<b>Mittagessen</b>
13.30 Uhr	Begrüßung u. Einführung ins Thema
16.00 Uhr	Einführung Körperübungen
19.00 Uhr	Einführung: Meditation + Atem

### Dienstag, 21.03.2023

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, 22.03.2023

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, 23.03.2023

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, 24.03.2023

09.00 Uhr	Verbindung Yoga ∅ Beruf
11.00 Uhr	Sonnengruß Varianten für den Alltag
13.30 Uhr	Alltagstransfer, Reflexion, Auswertung
<b>15.30 Uhr</b>	<b>Ende + Abreise</b> Aufenthaltsverlängerung möglich

<b>Täglich:</b>	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 gerne weiter.

[www.yoga-promentalis.de](http://www.yoga-promentalis.de)