



## YOGA für Senior:innen

**08.-10.10.2021**  
**Nordsee Akademie**  
**(Nordfriesland)**

### YOGA für Senior:innen

YOGA bietet für jedes Alter eine Vielfalt von Möglichkeiten:  
 Bewegung, Mobilisation der Gelenke, Atemtechniken und Körperwahrnehmung bildet einen Rahmen, in dem jede:r Teilnehmer:in ankommen kann, ganz entsprechend der eigenen Bedürfnisse und Möglichkeiten. Ganz ohne Leistungsdruck als vollkommene:r Anfänger:in oder erfahrene:r Yoga-Praktizierende:r.

Unterschiedliche Yoga-Elemente fügen sich in diesem Wochenende zusammen. Ob das passive Yin Yoga oder Yoga auf dem Stuhl. Jede:r Teilnehmer:in hat die Möglichkeit sich in unterschiedlichen Sitzmöglichkeiten auszurichten und wahrzunehmen, was sich auf der eigenen Matte gut anfühlt.

Sprechen Sie mich gerne persönlich an, wenn Sie z.B. aufgrund der Akustik einen Mattenplatz in meiner Nähe benötigen. Sehr gerne können Sie bereits bei Anmeldung einen kleinen Hinweis vermerken, damit jede:r Teilnehmer:in für sich möglichst optimale Voraussetzungen findet.

Wir laden Sie herzlich zu diesem Seminar ein

Aaron Jessen  
 Akademieleitung

Daniela Lafrentz  
 Seminarleitung

### Programm

#### Freitag, 08.10.2021

- Anreise bis **15.00 Uhr**  
**Kennenlernen bei Kaffee, Tee und Kuchen**  
 15.00 Uhr  
 16.00 Uhr Sanfter Einstieg ins YOGA  
 18.00 Uhr **Abendessen**  
 19.30 Uhr Atemtechniken im YOGA / Pranayama und sanfte Yoga-Praxis

#### Samstag, 09.10.2021

- 07.30 Uhr YOGA am Morgen – Bewegung für die Wirbelsäule  
 08.30 Uhr **Frühstück**  
 10.00 Uhr Pranayama und sanfte Yoga-Praxis  
 12.30 Uhr **Mittagessen**  
 Zeit für eine kleine Auszeit  
 14.00 Uhr Mudras – Handhaltungen im YOGA  
 15.00 Uhr **Kaffee, Tee und Kuchen**  
 16.00 Uhr YOGA auf dem Stuhl  
 18.00 Uhr **Abendessen**  
 19.30 Uhr Yin Yoga – In den Haltungen ankommen

#### Sonntag, 10.10.2021

- 07.30 Uhr Gleichgewicht ∅ Stabilität im YOGA  
 08.30 Uhr **Frühstück**  
 10.00 Uhr Pranayama  
 11.00 Uhr Abschlussrunde  
 12.00 Uhr **Mittagessen**  
 Abreise nach dem Mittagessen

**Änderungen vorbehalten**

## Anmeldungen

Bitte melden Sie sich mit nebenstehendem Vordruck bis zum **24.09.2021** an. Nach Anmeldeschluss bestätigen wir Ihnen die Teilnahme.

**Kosten:** Seminargebühr einschließlich Vollpension beträgt im

Einzelzimmer	245,00 €
Doppelzimmer p. P.	225,00 €

**Mitbringen:** Schreibunterlagen, warme Kleidung zum Überziehen. Falls vorhanden: Eigene Matte, Yoga-Materialien und Decke, Kissen. Bitte informieren Sie uns, wenn Sie Materialien durch uns benötigen.

**Ort:** Neben der Nordsee Akademie befinden sich ein Schwimmbad mit Sauna und ein Sportstudio. Gäste der Nordsee Akademie erhalten vergünstigten Eintritt. Nehmen Sie bitte entsprechende Bekleidung mit, um das Angebot zu 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)

**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

## Anmeldung

YOGA für Senior:innen

EZ  vegetarisch

DZ  vegan

08.-10.10.2021

-----  
Vor- und Zuname

-----  
Straße

-----  
PLZ/Ort

-----  
Telefon / Fax

-----  
E-Mail-Adresse

-----  
Datum/Unterschrift

Nordsee Akademie Flensburger Str. 18 25917 Leck  
Telefon: 04662/8705-0 Telefax 04662/8705-30  
Internet: [www.nordsee-akademie.de](http://www.nordsee-akademie.de)  
E-Mail: [info@nordsee-akademie.de](mailto:info@nordsee-akademie.de)



## Referentin:

Daniela Lafrentz ist zertifizierte Yogalehrerin mit eigener Praxis auf Eiderstedt. Mit Senior:innen arbeitet sie seit mehreren Jahren im Bewegungs- und Entspannungsbereich. Ihr Wissen um unterschiedliche Methoden reicht sie dabei gerne weiter.