



**Nordsee Akademie**

## **Herbstliche Yogawoche** Stressbewältigung im Beruf **Bildungsurlaub**



**04.-08. Oktober 2021**

**Nordsee Akademie**  
**(Nordfriesland)**

### **Herbstliche Yogawoche**

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. Einzelne Einheiten können bei guter Wetterlage auch outdoor stattfinden.

Wir laden Sie herzlich zu diesem Seminar ein.

Aaron Jessen  
Akademieleitung

Daniela Lafrentz  
Seminarleitung

### **Programm (Änderungen vorbehalten)**

#### **Montag, 04.10.2021**

##### **Anreise**

**12.30 Uhr**

##### **Mittagessen**

14.00 Uhr

Begrüßung und Einführung

15.00 Uhr

YOGA: Der Einstieg, Theorie ☯ Praxis

19.30 Uhr

Einführung Pranayama /  
Atemtechniken

#### **Dienstag, 05.10.2021**

09.00 Uhr

Yoga: Gleichgewicht ☯ Stabilität

11.30 Uhr

Grundlagen: Anatomie ☯ Ausrichtung

15.00 Uhr

Yoga Philosophie:

Ganzheitlichkeit – Umgang mit Stress

19.30 Uhr

Pranayama, Vertiefung Theorie ☯  
Praxis

#### **Mittwoch 06.10.2021**

07.00 Uhr

Meditation, Einführung

09.00 Uhr

Sonnengruß: Vertiefung Theorie ☯  
Praxis

11.30 Uhr

Grundlagen: Anatomie ☯ Ausrichtung

14.00 Uhr

Blindfold-Yoga – Achtsamkeit

#### **Donnerstag, 07.10.2021**

09.00 Uhr

Kräftigendes Yoga für die Atemräume

11.30 Uhr

Grundlagen: Anatomie ☯ Ausrichtung

15.00 Uhr

Yin Yoga: lerne loslassen

19.30 Uhr

Pranayama, Vertiefung Theorie ☯  
Praxis

#### **Freitag, 08.10.2021**

09.00 Uhr

Verbindung der Yoga-Elemente

11.30 Uhr

Alltagstransfer, Reflexion,  
Auswertung

**12.30 Uhr**

##### **Mittagessen**

##### **Abreise**

**Aufenthaltsverlängerung möglich**

#### **Täglich:**

08.00 Uhr Frühstück

- Kaffee/Teepause

12.30 Uhr Mittagessen

- Kaffee/Teepause mit Kuchen

18.00 Uhr Abendessen

**Anmeldungen** bitte bis zum **03.09.2021**  
an die Nordsee Akademie Leck.  
Nach Anmeldeschluss bestätigen wir Ihnen die  
Teilnahme.

**Kosten:** Seminargebühr einschließlich  
Vollpension beträgt im  
Einzelzimmer 589,00 €  
Doppelzimmer p. P. 549,00 €

**„Yoga – Stressbewältigung im beruflichen  
Alltag“** ist als Bildungsurlaub anerkannt unter  
WBG/B/23126 nach dem Weiterbildungsgesetz  
in SH. Der Umfang beträgt 25 Stunden.

**Bitte mitnehmen:** Schreibzeug, warme  
Bekleidung zum Überziehen, Decke, Augenbinde  
oder ein Tuch. Wenn vorhanden: Yoga-Material  
wie Matte, Blöcke & Gurt, Sitzkissen. Bitte  
benachrichtigen Sie uns, damit wir sonst  
Material für Sie bereithalten können.

**Ort:** Neben der Nordsee Akademie befinden sich  
ein Schwimmbad mit Sauna und ein Sportstudio.  
Teilnehmende der Yogawoche können diese  
Angebote frei nutzen. Nehmen Sie  
entsprechende Bekleidung mit, wenn Sie das  
Angebot nutzen möchten.

**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.

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

### Herbstliche Yogawoche Bildungsurlaub

EZ	<input type="checkbox"/>	vegetarisch	<input type="checkbox"/>
DZ	<input type="checkbox"/>	vegan	<input type="checkbox"/>

**04.-08.10.2021**

-----  
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 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)