

## Herbstliche Yogawoche Stressbewältigung im Beruf Bildungsurlaub



05.-09. Oktober 2020

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.

Wir laden Sie herzlich zu diesem Seminar ein.

Aaron Jessen  
Akademieleitung

Daniela Lafrentz  
Seminarleitung

#### Programm (Änderungen vorbehalten)

##### Montag, 05.10.2020

###### Anreise

###### 12.30 Uhr

###### Mittagessen

14.00 Uhr

Begrüßung und Einführung

15.00 Uhr

YOGA Der Einstieg, Theorie Ø Praxis

19.30 Uhr

Pranayama / Atemtechniken,  
Einführung

##### Dienstag, 06.10.2020

09.00 Uhr

Yoga: Gleichgewicht Ø Stabilität

11.30 Uhr

Grundlagen: Anatomie Ø Ausrichtung

15.00 Uhr

Yoga Philosophie:

Ganzheitlichkeit – Umgang mit Stress

19.30 Uhr

Pranayama, Vertiefung Theorie Ø  
Praxis

##### Mittwoch, 07.10.2020

07.00 Uhr

Meditation, Einführung

09.00 Uhr

Sonnengruß: Vertiefung Theorie Ø  
Praxis

11.30 Uhr

Grundlagen: Anatomie Ø Ausrichtung

14.00 Uhr

Blindfold-Yoga – Achtsamkeit

##### Donnerstag, 08.10.2020

09.00 Uhr

Kräftigendes Yoga für die Atemräume

11.30 Uhr

Grundlagen: Anatomie Ø Ausrichtung

15.00 Uhr

Yin Yoga: lerne loslassen

19.30 Uhr

Pranayama, Vertiefung Theorie Ø  
Praxis

##### Freitag, 09.10.2020

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 04.09.2020  
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“**  
als Bildungsurlaub anerkannt unter WBG/B/23126  
nach dem Weiterbildungsgesetz in Schleswig-  
Holstein. Der Umfang (25 Stunden) entspricht auch  
Anforderungen in anderen Bundesländern.

Bitte mitnehmen: Schreibzeug, warme Bekleidung  
zum Überziehen, eigenes Yoga-Material und, falls  
gewünscht, Augenbinde oder Tuch

**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)

**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  **vegetarisch**   
DZ  **vegan**

05.-09.10.2020



### Referentin:

Daniela Lafrentz ist zertifizierte Yogalehrerin  
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)

-----  
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)