



Nordsee Akademie

Sommerliche Yogawoche Stressbewältigung im Beruf Bildungsurlaub



25.-29. Mai 2020

**Nordsee Akademie
(Nordfriesland)**

Sommerliche Yogawoche Stressbewältigung im Beruf Bildungsurlaub

Yoga gehört zu den effektivsten Übungspraktiken zur Entspannung, Stressreduktion sowie für körperliche Fitness und innere Zufriedenheit.

Sie lernen unterschiedlichste Elemente aus dem Yoga kennen, die geeignet sind, Stress zu vermindern und stressbedingte Symptome vorzubeugen.

In Theorie und Praxis erfahren Sie, wie Atem- und Körperübungen, Meditation, Entspannung und Achtsamkeit im Alltag eine ausgleichende Wirkung entfalten und Lebensqualität und Arbeitskraft stärken. Sie üben, das Erlernte auch im Alltag anzuwenden.

Wir laden Sie herzlich zu diesem Seminar ein.

Aaron Jessen
Akademieleitung

Daniela Lafrentz
Seminarleitung

Programm

Montag, 25.05.2020

Anreise

- 12.30 Uhr Mittagessen optional möglich**
14.00 Uhr Begrüßung und Einführung
15.00 Uhr YOGA Der Einstieg, Theorie ∅ Praxis
19.30 Uhr Pranayama / Atemtechniken,
Theorie ∅ Praxis

Dienstag, 26.05.2020

- 09.00 Uhr Stabilität ∅ Gleichgewicht Hatha-Yoga
Praxis und Anatomie
15.00 Uhr Yoga Philosophie und
Ganzheitlichkeit – Umgang mit Stress
19.30 Uhr Pranayama Theorie ∅ Praxis

Mittwoch, 27.05.2020

- 09.00 Uhr Der Sonnengruß – Theorie ∅ Praxis
14.00 Uhr Blindfold-Yoga – Im eigenen Körper
ankommen und Mudras

Donnerstag, 28.05.2020

- 09.00 Uhr Kräftigendes Yoga für die Atemräume
und Pranayama
15.00 Uhr Yin Yoga – lerne loslassen
Theorie ∅ Praxis
19.30 Uhr Einführung Meditation

Freitag, 29.05.2020

- 09.00 Uhr Yoga-Praxis
Tipps für den Alltagstransfer
Reflexion und Auswertung

- 12.30 Uhr Mittagessen
Abreise,
Aufenthaltsverlängerung möglich**

- Täglich:** 08.00 Uhr Frühstück
- Teepausen
12.30 Uhr Mittagessen
- Teepausen
18.00 Uhr Abendessen

Änderungen vorbehalten



Nordsee Akademie

Anmeldung

Sommerliche Yogawoche
Bildungsurlaub
25.-29.05.2020

- Vegetarische Kost
- Fleischhaltige Kost

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
E-Mail: info@nordsee-akademie.de

Anmeldungen bitte bis zum 24.04.2020
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 €

Als Bildungsurlaub anerkannt unter WBG/B/18402

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

Ort: Neben der Nordsee Akademie befinden sich
ein Schwimmbad mit Sauna und ein Sportstudio.
Teilnehmende der Sommerlichen 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

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



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