



## Nordsee Akademie



### Die Welt des YOGA vom HATHA bis zum Thai YOGA

24. – 26.05.2019

Dieses Yoga-Wochenende ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet und bietet den Rahmen, unterschiedliche Elemente des Yoga kennenzulernen. Über passive Elemente des YIN YOGA für die Elastizität der Faszien, über sanfte bis fordernde Asanas/Körperhaltungen aus dem HATHA YOGA bis zum Blindfold YOGA, dem Rückzug der Sinne und dem Besinnen auf das ganz eigene Empfinden mit geschlossenen Augen. Die Atemtechniken des YOGA bieten gute Möglichkeiten, sich selbst zu reduzieren und zur Ruhe zu kommen. Das Highlight des Wochenendes bildet der Thai YOGA workshop. Thai YOGA ist die Verbindung von passiven Dehnungen und Rotationen mit Druck- und Zugtechniken aus der Thai-Massage. Die Teilnehmer bekommen einen Einblick in die Techniken und können selbst die Entspannung genießen. Thai Yoga findet dabei in bequemer Sportbekleidung auf Bodenmatten statt.

Wir laden Sie herzlich zu diesem Seminar ein.

Aaron Jessen  
Akademieleitung

Daniela Lafrentz  
Seminarleitung

## Programm

### Freitag, 24.05.2019

	Anreise bis <b>15.00 Uhr</b>
15.00 Uhr	Kennenlernen bei Kaffee und Kuchen
16.00 bis 17.30 Uhr	Yoga (sanft bis fordernd)
18.00 Uhr	<b>Abendessen</b>
19.30 bis 20.30 Uhr	Blindfold Yoga
ab 20.30 Uhr	Schließe Deine Augen und spüre! gemeinsamer Ausklang

### Samstag, 25.05.2019

07.00 bis 08.15 Uhr	Surya Namaskar Der Sonnengruß
10.00 bis 10.45 Uhr	<b>Frühstück</b> Pranayama (Atemtechniken aus dem Yoga)
12.30 Uhr	<b>Mittagessen</b>
15.00 Uhr	<b>Kaffee und Kuchen</b>
15.30 bis 18.00 Uhr	Thai Yoga bodywork Workshop Wohlfühlzeit mit passivem Yoga und Druck- und Zugtechniken
19.30 bis 20.30 Uhr	<b>Abendessen</b> Yin Yoga
ab 20.30 Uhr	gemeinsamer Ausklang

### Sonntag, 26.05.2019

07.00 bis 08.15 Uhr	Sonnengruße und Standasanas
10.00 bis 11.00 Uhr	<b>Frühstück</b> Pranayama (Atemtechniken aus dem Yoga)
12.30 Uhr	Abschlussrunde <b>Mittagessen</b>

Programmänderungen vorbehalten.



**Nordsee Akademie**

## Anmeldung

**Die Welt des YOGA**  
**24. – 26.05.2019**

- Vegetarische Kost
- Fleischhaltige Kost

### Anmeldungen

Bitte melden Sie sich mit nebenstehendem Vordruck bis zum 13.05.2019 an.

Nach Anmeldeschluss bestätigen wir Ihnen Ihre Teilnahme.

**Kosten:** Seminargebühr einschließlich

Vollpension beträgt im

Doppelzimmer pro Person                    290,00 €

Einzelzimmer    310,00 €

### Anreise Bahn

Von Bahnhof Niebüll mit dem Bus 1013  
Richtung Flensburg oder von Flensburg ZOB  
Richtung Niebüll bis Haltestelle Leck,  
Carlsburg/Nordseeakademie.

### Anreise Pkw

BAB 7 Hamburg–Flensburg bis Abfahrt  
Flensburg–Harrislee, von dort 27 km in  
Richtung Leck – Niebüll auf der B 199 oder  
Hamburg – Husum – Niebüll auf der B 5 bis  
Abfahrt Sande, dann 3 km bis Leck.

### 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)

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)

-----  
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)