



NORDSEE AKADEMIE

Anmeldung

Yoga + Nordic Walking Bildungsurlaub

EZ **vegetarisch**

DZ **vegan**

16.-20.08.2021

Vor- und Zuname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Datum/Unterschrift

Nordsee Akademie Flensburger Str. 18 25917 Leck
Telefon: 04662/8705-0 Telefax 04662/8705-30
E-Mail info@nordsee-akademie.de www.nordsee-akademie.de

Anmeldungen

Bitte melden Sie sich mit nebenstehendem Vordruck bis zum **30.07.2021** an.
Nach Anmeldeschluss bestätigen wir Ihnen Ihre Teilnahme.

Kosten: Seminargebühr einschließlich Vollpension beträgt im

Einzelzimmer	525,00 €
Doppelzimmer p. P.	485,00 €

Yoga + Nordic Walking ist als Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein beantragt. Der Umfang (25 Stunden) entspricht auch Anforderungen in anderen Bundesländern

Bitte mitnehmen: Schreibzeug, warme Bekleidung zum Überziehen und Wetterkleidung/Schuhe für Nordic Walking. Falls vorhanden: Matte, Decke, Blöcke, Sitzkissen, Yoga-Gurt und Nordic-Walking-Stöcke. Bitte informieren Sie uns, wenn Sie Yoga-Materialien und Stöcke durch uns benötigen.

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

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 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



NORDSEE AKADEMIE

Yoga + Nordic Walking Bildungsurlaub



16.-20.08.2021

**Nordsee Akademie
(Nordfriesland)**



Yoga + Nordic Walking Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub bietet Anfänger:innen und Fortgeschrittenen den Rahmen, unterschiedliche Elemente des YOGA kennenzulernen: Von passiven Elementen 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 außerdem gute Möglichkeiten, zur Ruhe zu kommen.

Die Einheiten Nordic Walking bieten eine gute Möglichkeit in die Natur zu kommen und dem Herz-Kreislauf-System Gutes zu tun. Dabei macht es für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen Sinn, immer wieder auf die Technik und den richtigen Einsatz der Nordic-Walking-Stöcke zu achten, um den größten, positiven Nutzen für sich und die Gesundheit aus dieser Möglichkeit des Walkens zu ziehen.

Wir laden Sie herzlich zu diesem Seminar ein.

Aaron Jessen
Akademieleitung

Daniela Lafrentz
Seminarleitung

Programm (Änderungen vorbehalten)

Montag, 16.08.2021

- Anreise**
12.30 Uhr Mittagessen
14.00 Uhr Begrüßung und Einführung
15.30 Uhr Nordic Walking in Theorie und Praxis
19.30 Uhr Einführung in Theorie und Praxis der Pranayama

Dienstag, 17.08.2021

- 09.00 Uhr Yoga-Praxis mit Schwerpunkt auf Gleichgewicht und Stabilität
11.30 Uhr Nordic-Walking
15.30 Uhr Einführung in die Yoga Philosophie
19.30 Uhr Kraft und Gleichgewicht in stehenden Asanas/Körperhaltungen

Mittwoch, 18.08.2021

- 07.00 Uhr Meditation
09.00 Uhr Der Sonnengruß – Vertiefung Theorie und Praxis der Asanas
11.30 Uhr Theoretische Grundlagen
13.30 Uhr Nordic Walking Praxis

Donnerstag, 19.08.2021

- 09.00 Uhr Yoga Praxis mit Schwerpunkt auf kräftigendem Yoga
11.30 Uhr Nordic Walking
15.30 Uhr Yoga Praxis und Theorie
19.30 Uhr Blindfold-Yoga inkl. Sonnengruß

Freitag, 20.08.2021

- 09.00 Uhr Yoga Praxis und Atemtechnik
11.30 Uhr Rückblick und Abschlussrunde
12.30 Uhr Mittagessen – Abreise

- Täglich:**
08.00 Uhr Frühstück
- Kaffee/Teepause
12.30 Uhr Mittagessen
- Kaffee/Teepause mit Kuchen
18.00 Uhr Abendessen



Referentin

Daniela Lafrentz ist zertifizierte Yoga-lehrerin und Nordic Walking-Trainerin 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