



YOGA + Nordic Walking

28.-30.08.2020

**Nordsee Akademie
(Nordfriesland)**

YOGA + Nordic Walking

Dieses YOGA-Wochenende bietet Anfängern 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

Freitag, 28.08.2020

- Anreise bis **15.00 Uhr**
Kennenlernen bei Kaffee, Tee und Kuchen
 15.00 Uhr
 16.00 Uhr Einstieg ins YOGA und Pranayama/Atemtechniken
 18.00 Uhr **Abendessen**
 19.30 Uhr Kleine Technik- und Theoriekunde zum Nordic Walking

Samstag, 29.08.2020

- 07.00 Uhr Flows im Yoga – Surya Namaskar
 08.30 Uhr **Frühstück**
 10.00 Uhr YIN YOGA
 12.30 Uhr **Mittagessen**
 Zeit für eine kleine Auszeit
 15.00 Uhr **Kaffee, Tee und Kuchen**
 16.00 Uhr Nordic Walking – Praxis-Einheit mit Theorie-Elementen
 18.00 Uhr **Abendessen**
 19.30 Uhr Blindfold YOGA

Sonntag, 30.08.2020

- 07.00 Uhr Gleichgewicht ∅ Stabilität, YOGA
 08.30 Uhr **Frühstück**
 10.00 Uhr Pranayama/Atemtechniken, YOGA
 11.00 Uhr Abschlussrunde
 12.00 Uhr **Mittagessen**
 Abreise nach dem Mittagessen

Änderungen vorbehalten

Anmeldungen bitte bis zum 12.08.2020
an die Nordsee Akademie Leck.
Nach Anmeldeschluss bestätigen wir Ihnen
die Teilnahme.

Kosten: Seminargebühr einschließlich
Vollpension beträgt im
Einzelzimmer 259,00 €
Doppelzimmer p. P. 239,00 €

Mitbringen: Schreibunterlagen, warme
Kleidung zum Überziehen und Wetterkleidung
/Schuhe für Nordic Walking. Falls vorhanden:
Eigene Yoga-Materialien und Nordic-Walking-
Stöcke. Bitte informieren Sie uns, wenn Sie
Materialien und Stöcke durch uns benötigen.

Ort: Neben der Nordsee Akademie befinden
sich ein Schwimmbad mit Sauna und ein
Sportstudio. Gäste der Nordsee Akademie
erhalten vergünstigten Eintritt. Nehmen Sie
bitte entsprechende Bekleidung mit, um das
Angebot zu nutzen.

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 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

Anmeldung

YOGA + Nordic Walking

EZ **vegetarisch**

DZ **vegan**

28.-30.08.2020

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



Referentin:

Daniela Lafrentz ist zertifizierte Yogalehrerin
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