



20. – 24.01.25

# Hatha Yoga für Anfänger\*innen zur Stressbewältigung im Beruf



NORDSEE AKADEMIE

B I L D U N G S U R L A U B

## Montag, 20.01.2025

Anreise	
12.30 – 13.30 Uhr	Mittagessen
13.30 – 15.30 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Gesundheitspolitik // Stressfaktoren
16.00 – 18.00 Uhr	Einführung ins System Yoga zur Stressbewältigung
19.00 – 20.30 Uhr	Einführung: Meditation + Atem

## Mittwoch, 22.01.2025

07.00 – 08.00 Uhr	Einführung Morgenpraxis
09.00 – 10.30 Uhr	Sonnengruß: Wie geht mehr Bewegung im Arbeitsalltag?
11.00 – 12.30 Uhr	Grundlagen: Anatomie - Wir sitzen viel, was macht das?
14.00 – 15.30 Uhr	Westliche Entspannungstechniken als Präventionstechniken
16.00 – 17.00 Uhr	Stress ∅ Achtsamkeitsmodelle / Blindfold-Yoga

## Freitag, 24.01.2025

09.00 -10.30 Uhr	Verbindung Yoga ∅ Beruf
11.00 – 12.30 Uhr	Sonnengruß Varianten für den Alltag
13.30 – 15.30 Uhr	Alltagstransfer, Reflexion, Auswertung
15.30 Uhr	Ende und Abreise

## Dienstag, 21.01.2025

09.00 – 10.30 Uhr	Yoga für mehr berufliches Gleichgewicht / Auswirkungen Bewegungsarmut
11.00 – 12.30 Uhr	Grundlage: Anatomie ∅ Ausrichtung
14.00 – 15.30 Uhr	Erkenntnisse zum Umgang mit Stress, Atem als Tool der Stress-Resilienz
16.00 – 18.00 Uhr	Fortsetzung Atemtechniken, Meditation für den Beruf

## Donnerstag, 23.01.2025

09.00 – 10.30 Uhr	Achtsamkeit als berufliche Kompetenz
11.00 – 12.30 Uhr	Yoga für mehr Gleichgewicht im Beruf
14.00 – 15.30 Uhr	Anti-Stress-Tool: Yin Yoga. Loslassen lernen
16.00 – 18.00 Uhr	Vertiefung Atemtechniken

### Preise:

Einzelzimmer	749 € p. P.
Firmenpreis	979 € p. P. inkl. MwSt.
Doppelzimmer	709 € p. P.
Tagesgast	649 € p. P. inkl. VP

**Frühbucherrabatt: Minus 50 € auf die o.g. Preise. Gilt für eingehende Online-Anmeldung bis zum 31.10.2024.**

Alle Preise inkl. Kost ∅ Logis sowie Eintritt im angrenzenden Schwimmbad mit Sauna.

Buchungen: [www.nordsee-akademie.de](http://www.nordsee-akademie.de)  
Nordsee Akademie, Flensburger Str. 18, 25917 Leck

### Nächste Termine (Anfänger):

- 27. - 31.01.2025 Scheersberg
- 19. - 23.05.2025 Nordsee Akademie
- 04. - 08.08.2025 Scheersberg
- 22. - 26.09.2025 Nordsee Akademie
- 01. - 05.12.2025 Nordsee Akademie

Programmänderungen vorbehalten.

### Täglich:

- 08.00 - 09.00 Uhr Frühstück
- 10.30 – 11.00 Uhr Kaffeepause
- 12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen
- 15.30 – 16.00 Uhr Kaffeepause
- 18.00 – 19.00 Uhr Abendessen
- 19.00 – 20.30 Uhr Unterricht nach Bedarf  
oder Freizeit: Sauna, Schwimmbad ...



### Dozentin: Daniela Lafrentz

zertifizierte DTB-Yogalehrerin (200 h), Heilpraktikerin  
beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie,  
Systemischer Coach, Ayurveda und Wellness-Massage-  
Therapeutin

