



27. – 31.01.2025

Montag, 27.01.2025

Anreise	Mittagessen
12.30 – 13.30 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde,
13.30 – 15.30 Uhr	Ziele und Einführung ins Thema
16.00 – 18.00 Uhr	“Stress, Stand u. Stabilität im
	Beruf“ Anatomie + Einführung
19.00 – 20.30 Uhr	Fortsetzung + Einführung ins
	Yin Yoga

Mittwoch, 29.01.2025

7.30 – 8.00 Uhr	Meditationstechniken
9.00 – 10.30 Uhr	Lotus Qigong-Übungen
11.00 – 12.30 Uhr	Meditation und Atem im Beruf
14.00 – 15.30 Uhr	Diskurs: Verspannungen und Abhilfen
	für Arbeitsplätze am PC
16.00 – 18.00 Uhr	Mit Affirmationen arbeiten im Yin-Yoga

Freitag, 31.01.2025

7.30 – 8.00 Uhr	Meditationstechniken
9.00 – 10.30 Uhr	Lotus Qigong-Übungen
11.00 – 12.30 Uhr	Was funktioniert für mich?
	Transfer in den Beruf + Ziele
13.30 – 14.00 Uhr	Evaluation, Zertifikate u. Abreise

Täglich:

8.00 – 9.00 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 ...



NORDSEE AKADEMIE

Lotus Qigong ☯ Yin Yoga für Frauen

zur Stressbewältigung im Beruf

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

Dienstag, 28.01.2025

9.00 – 10.30 Uhr	Einführung Lotus Qigong
11.00 – 12.30 Uhr	Qigong und Atem
14.00 – 15.30 Uhr	Diskurs: Was sind Meridiane u. wie gelingt
	der Transfer in die heutige Berufswelt?
16.00 – 18.00 Uhr	Yin Yoga: Achtsamkeit

Donnerstag, 30.01.2025

7.30 – 8.00 Uhr	Meditationstechniken
9.00 – 10.30 Uhr	Lotus Qigong-Übungen
11.00 – 12.30 Uhr	Philosophie Yin ☯ Yang im Berufsalltag
14.00 – 15.30 Uhr	Diskurs: Nutzen von Taijiquan für das
	berufliche Gleichgewicht
16.00 – 18.00 Uhr	Yin Yoga: Loslassen

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.

Programmänderungen vorbehalten.

Buchungen: www.nordsee-akademie.de
Nordsee Akademie, Flensburger Str. 18, 25917 Leck



Dozentin: Dr. Eva Pluharova

Dozentin an der Europa-Universität Flensburg sowie zertifizierte Taijiquan-Kursleiterin, Meditationsleiterin, Yin Yoga-Lehrerin und Instructor of Radiant Lotus Women's Qigong.

