



06. – 10.01.2025

# Hatha Yoga für Fortgeschrittene - Stressbewältigung im Beruf Leistungsstark für herausfordernde Berufszeiten bleiben



NORDSEE AKADEMIE

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

## Montag, 06.01.2025

Anreise

12.30 – 13.30 Uhr  
13.30 – 15.30 Uhr

Mittagessen  
Begrüßung, Vorstellungsrunde und  
Einführung ins Yoga

16.00 – 18.00 Uhr  
19.00 – 20.30 Uhr

Theorie: Umgang mit Antreibern  
Meditation + Atemtechniken

## Mittwoch, 08.01.2025

07.00 - 08.00 Uhr  
09.00 – 10.30 Uhr

Sonnengruß Praxis u.  
Alltagstransfer  
Meditation zur Konzentrations-  
Stärkung

11.00 – 12.30 Uhr  
14.00 – 15.30 Uhr  
16.00 – 17.00 Uhr

Blindfold-Yoga in Standhaltungen  
Westliche Entspannungstechniken  
An- ∅ Entspannung (Kraft ∅ Ruhe)

## Freitag, 10.01.2025

09.00 -10.30 Uhr  
11.00 – 12.30 Uhr  
13.30 – 15.30 Uhr  
15.30 Uhr

Verbindung der Yoga-Elemente  
Sonnengruß Varianten  
Alltagstransfer, Reflexion,  
Auswertung, Abschlussrunde  
Ende und Abreise

## Dienstag, 07.01.2025

09.00 – 10.30 Uhr  
11.00 – 12.30 Uhr  
14.00 – 15.30 Uhr  
16.00 – 18.00 Uhr

Yogaphilosophie  
Yoga: Standhaltungen für mehr  
Gleichgewicht im Alltag  
Vertiefung Pranayama-Atemtechniken  
Vertiefung Blindfold-Yoga + Pratyahara

## Donnerstag, 09.01.2025

09.00 – 10.30 Uhr  
11.00 – 12.30 Uhr  
14.00 – 15.30 Uhr  
16.00 – 18.00 Uhr

Weiterführende Asana-Praxis  
Kraftvolle Yoga-Praxis  
Umgang mit Stress - Erfahrungen  
Yoga: Entspannung versus Erschöpfung

### 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:

24.03. - 28.03.2025 Nordsee Akademie  
28.07. - 01.08.2025 Nordsee Akademie  
17.11. - 21.11.2025 Nordsee Akademie  
15.12. - 19.12.2025 Scheersberg

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

