



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

Sonnengruß Praxis u.
Alltagstransfer

09.00 – 10.30 Uhr

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

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

15.30 Uhr

Dienstag, 07.01.2025

09.00 – 10.30 Uhr
11.00 – 12.30 Uhr

Yogaphilosophie
Yoga: Standhaltungen für mehr
Gleichgewicht im Alltag

14.00 – 15.30 Uhr
16.00 – 18.00 Uhr

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

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 ...



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
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.

Dozentin: Daniela Lafrentz

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

