



22 | 01 | -  
26 | 01 | 2024

# Yoga für Anfänger\*innen - Stressbewältigung im Beruf



NORDSEE AKADEMIE

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

## Montag, 22.01.2024

### Anreise

12.30 – 13.30 Uhr  
13.30 – 15.30 Uhr

Mittagessen  
Begrüßung, Vorstellungsrunde u.  
Einführung ins Thema "Stress"  
Einführung Körperübungen  
Einführung: Meditation + Atem

16.00 – 18.00 Uhr  
19.00 – 20.30 Uhr

## Mittwoch, 24.01.2024

07.00 - 08.00 Uhr

Die Morgenpraxis für den Transfer in  
den Berufsalltag

09.00 – 10.30 Uhr  
11.00 – 12.30 Uhr

Sonnengruß: Theorie ☐ Praxis  
Grundlagen des Vielsitzens: Anatomie ☐  
Ausrichtung

14.00 – 15.30 Uhr  
16.00 – 18.00 Uhr

Westliche Entspannungstechniken  
Stress + Achtsamkeitsmodell -  
Blindfold-Yoga

## Freitag, 26.01.2024

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

Verbindung Yoga ☐ Beruf  
Sonnengruß Varianten für den Alltag  
Alltagstransfer, Reflexion, Auswertung  
Ende und Abreise

## Dienstag, 23.01.2024

09.00 – 10.30 Uhr

Für mehr berufliches Gleichgewicht: alte  
Yogaphilosophie vs. neue Arbeitswelt  
Grundlagen Standhaltungen: Anatomie ☐  
Ausrichtung

11.00 – 12.30 Uhr

Grundlagen Standhaltungen: Anatomie ☐  
Ausrichtung

14.00 – 15.30 Uhr

Neuste Erkenntnisse zum Umgang mit  
beruflichem Stress

16.00 – 18.00 Uhr

Atemtechniken als Anti-Stress-Tool

## Donnerstag, 25.01.2024

09.00 – 10.30 Uhr

Berufliche Kompetenz: Grenzen.

11.00 – 12.30 Uhr

Yoga ☐ Atem für den Beruf

14.00 – 15.30 Uhr

Grundlagen: Anatomie ☐ Ausrichtung

16.00 – 18.00 Uhr

Yin Yoga: Loslassen lernen  
Vertiefung Atemtechniken

## Für Buchungen bis 31.10.2023:

Einzelzimmer 660 € p. P.

Doppelzimmer 620 € p. P.

Tagesgast 560 € p. P. inkl. Vollpension

## Freundschaftspreis

Einzelzimmer 620 € p. P.\*

\*Zusammen anmelden und im Einzelzimmer nächtigen.  
Gilt nur bei gemeinsamer Online-Anmeldung bis zum 31.10.2023  
und ist nicht im Nachgang anwendbar. Bei späterem Rücktritt  
einer Person gilt der Einzelzimmer-Preis.

## Für Buchungen ab 01.11.2023:

Einzelzimmer 690 € p. P.

Doppelzimmer 650 € p. P.

Tagesgast 590 € p. P. inkl. Vollpension

## Nächste Termine Yoga für Anfänger\*innen:

22. - 26.04.2024

07. - 11.10.2024

20. - 24.01.2025

Alle Preise inkl. Kost ☐ Logis, Eintritt im angrenzenden  
Schwimmbad mit Sauna.

Buchungen: [www.nordsee-akademie.de](http://www.nordsee-akademie.de)

Nordsee Akademie, Flensburger Str. 18, 25917 Leck

## 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 mit Kuchen

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

