



24. – 28.03.2025



NORDSEE AKADEMIE

Hatha Yoga für Fortgeschrittene zur Stressbewältigung im Beruf

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

Montag, 24.03.2025

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

Dienstag, 25.03.2025

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

Mittwoch, 26.03.2025

07.00 - 08.00 Uhr
09.00 – 10.30 Uhr
11.00 – 12.30 Uhr
14.00 – 15.30 Uhr
16.00 – 17.00 Uhr

Sonnengruß Praxis u. Alltagstransfer
Meditation zur Konzentrations-Stärkung
Blindfold-Yoga in Standhaltungen
Westliche Entspannungstechniken
An- ☐ Entspannung (Kraft ☐ Ruhe)

Donnerstag, 27.03.2025

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

Freitag, 28.03.2025

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

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:

28.07. - 01.08.2025

17.11. - 21.11.2025

Programmänderungen vorbehalten.

Dozentin: Daniela Lafrentz

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

