



Lotus Qigong ☯ Yin Yoga für Frauen

zur Stressbewältigung im Beruf - Das 3Tages Kompaktprogramm



NORDSEE AKADEMIE

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

26. – 28.05.2025

Montag, 26.05.2025

Anreise	
10.30 – 12.30	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Ziele und Einführung ins Thema
12.30 – 13.30 Uhr	Mittagessen
13.30 – 15.30 Uhr	“Stress, Stand u. Stabilität im Beruf”: Anatomie + Einführung Qigong-Stand
16.00 – 18.00 Uhr	Was ist Qigong ☯ TCM? + Lotus Qigong 1. u. abschließ. Bewegung
19.00 – 20.00 Uhr	Einführung + Praxis: Yin Yoga

Mittwoch, 28.05.2025

9.00 – 10.30 Uhr	Vortrag Meridianlehre + Yin Yoga Praxis
11.00 – 12.30 Uhr	Vertiefung + Wdh. Bewegung 1 - 3 sowie Entspannungstechniken
13.30 – 15.30 Uhr	Diskussion, Reflexion + Abschluss: Digitale Arbeitswelten weiblich meistern
15.30 Uhr	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 ...

Unser
3-Tages-Seminar
für Teilzeitkräfte

Dienstag, 27.05.2025

9.00 – 10.30 Uhr	2. Lotus Qigong Bewegung + Geschichte des Qigong
11.00 – 12.30 Uhr	Anatomie ☯ Atem + 3. Lotus Qigong Bewegung
14.00 – 15.30 Uhr	Wdh. aller Lotus Qigong Bewegungen + Vortrag Frauengesundheit
16.00 – 17.30 Uhr	Einführung: Was ist Affirmation? + Yin Yoga Praxis mit eigenen Affirmationen

Preise:

Einzelzimmer	429 € p. P.
Firmenpreis	560 € p. P. inkl. MwSt.
Doppelzimmer	409 € p. P.
Tagesgast	379 € p. P. inkl. VP

Frühbucherrabatt: minus 30 € auf die o.g. Preise. Gilt für eingehende Online-Anmeldung bis zum 31.12.2024.

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.

