



11. – 13.06.2025



NORDSEE AKADEMIE

Berufsalltag im Gleichgewicht: Mit Yoga und Meditation zu mehr Balance ...

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

Unser
3-Tages-Seminar
für Teilzeitkräfte

Mittwoch, 11.06.2025

- 11.00 – 12.30 Uhr Vorstellung + Yoga “Der bewegte Beginn” - Yoga für den Berufsalltag
14.00 – 15.30 Uhr Yoga: Ein Resilienztool für die Arbeitswelt + Einführung ins System
16.00 – 18.00 Uhr Auswirkungen Bewegungsmangel + Yoga für Vielsitzer
19.00 – 20.00 Uhr Einführung Meditation + Praxis für den Berufsalltag

Donnerstag, 12.06.2025

- 7.15 – 8.00 Uhr Morgenpraxis: Yoga + Atemtechniken
9.00 – 10.30 Uhr Tagesthema: Stress in der modernen Arbeitswelt
11.00 – 12.30 Uhr Walk & Talk / Yoga-Philosophie und Parallelen zu gesell. u. berufl. Regeln
14.00 – 15.30 Uhr Neueste Studien zur Stressreduktion u. Implementierung in Berufsalltag / Yin Yoga
16.00 – 17.30 Uhr Prävention: Selbst- und Fremdwahrnehmung / Analyse

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

Freitag, 13.06.2025

- 7.15 – 8.00 Uhr Morgenpraxis: Atemtechniken
9.00 – 10.30 Uhr Wirtschaft & Lebenskonzepte: Einfluss Arbeitswelt / Fertigstellung indiv. Plan
11.00 – 12.30 Uhr Präsentation + Feedback für Transfer
13.30 – 15.00 Uhr Gehmeditation + Abschlussrunde

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 ...



Dozentin: Bianca Kronschnabel

Diplom-Pädagogin mit langjähriger Leitungserfahrung in der Eingliederungshilfe, Yogalehrerin 500 h nach Yoga Alliance

