



**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

## 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

### 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](http://www.nordsee-akademie.de)  
Nordsee Akademie, Flensburger Str. 18, 25917 Leck

### 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

