



23. – 27.06.2025

Montag, 23.06.2025

Anreise

12.30 – 13.30 Uhr

13.30 – 15.30 Uhr

16.00 – 18.00 Uhr

19.00 – 20.30 Uhr

Mittagessen

Vorstellung ∅ Programm-Einführung
“Speak ∅ Stretch. Yoga fürs Berufsleben”

Eng: Yogatexte lesen, verstehen und
diskutieren / Vokabeln

Eng: Meditation: Verstehen und
praktizieren – Vokabeln, Sätze und
Wirkungen

Mittwoch, 25.06.2025

9.00 – 10.30 Uhr

Thema: Reise o. Meeting planen //
Berufl. Herausforderungen ∅ Yoga

11.00 – 12.30 Uhr

“Speak ∅ Stretch Yoga fürs
Berufsleben” Vertiefung

14.00 – 15.30 Uhr

Zum Tagesthema: Vokabeln ∅ Spiele
Meditation zur Stressbewältigung

16.00 – 18.00 Uhr

Fortsetzung Tagesthema // Speak ∅
Stretch für Schultern ∅ Nacken

Freitag, 27.06.2025

9.00 – 10.30 Uhr

“Speak ∅ Stretch Yoga fürs Berufsleben”
Vertiefung

11.00 – 12.30 Uhr

Übung: Yogaübung auf Englisch anleiten

13.30 – 15.30 Uhr

Abschlussmeditation (Eng), Reflexion,
Feedbackrunde, Evaluation

15.30 Uhr

Ende ∅ Abreise

Täglich:

8.00 – 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 ...



NORDSEE AKADEMIE

Dienstag, 24.06.2025

9.00 – 10.30 Uhr

Wortschatz ∅ Vokabeln / Eng: Vortrag +
Diskussion “Mentale Gesundheit”

11.00 – 12.30 Uhr

“Speak ∅ Stretch Yoga fürs Berufsleben”
Vertiefung

14.00 – 15.30 Uhr

Eng: Kommunikationstraining / Rollen-
spiel + Die Körperteile

16.00 – 18.00 Uhr

Fortsetzung: Spiele zur Konzentrations-
förderung u. Unterschiede in den
“Yogawelten” - Diskussion

Donnerstag, 26.06.2025

9.00 – 10.30 Uhr

Wiederholung Eng + Impuls: Yoga in Kitas
u. Schulen ∅ Kann Yoga beim Lernen helfen?

11.00 – 12.30 Uhr

“Speak ∅ Stretch Yoga fürs Berufsleben”
Vertiefung

14.00 – 15.30 Uhr

Vokabeln / Vertiefung + Walking Meditation

16.00 – 18.00 Uhr

Europ. Lebensweisen versus fernöstliche
Konzepte - Einfluss in heutige Gesellschaften.

Speak ∅ Stretch.

Englisch lernen und Yoga praktizieren

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

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

Nächster Termin:

10. – 14.11.2025

Programmänderungen vorbehalten.



Dozentin: Ginta Schindler

zertifizierte Yogalehrerin, M.A. Englisch, Universität
Southampton (Schwerpunkt – Zweitsprachenunterricht
für Erwachsene), B.A. Medien; Neurolanguage Coach
(Efficient Language Coaching®)