



16. - 20.06.2025

# Yoga mit Rücksicht – Anatomie & Yoga für den Rücken



NORDSEE AKADEMIE

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

## Montag, 16.06.2025

Anreise  
 12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen  
 13.30 – 15.30 Uhr Einführung ins Thema „Yoga für den Rücken, Anatomie u. Arbeitsalltag“  
 16.00 – 18.00 Uhr Theorie: Die Wirbelsäule + Praxis: Business Rücken Yoga  
 19.00 – 20.30 Uhr Theorie: An- u. Entspannung + Praxis: Übungen zur Stressverarbeitung

## Mittwoch, 18.06.2025

9.00 – 10.30 Uhr Theorie: Füße & Rücken + Praxis: Business Yoga für Füße  
 11.00 – 12.30 Uhr Angewandte Anatomie: Füße & Aufrichtung  
 14.00 – 15.30 Uhr Theorie: Welchen Einfluss hat Stress auf den Rücken? Neue Studien  
 16.00 – 18.00 Uhr Was gibt es aus Yoga-Schriften zu lernen?

## Freitag, 20.06.2025

9.00 – 10.30 Uhr Theorie: Vertiefung Anatomie + Business Rücken Yoga  
 11.00 – 12.30 Uhr Angewandte Anatomie: Beckenboden, Rücken u. Zwerchfell  
 13.30 – 15.30 Uhr Zusammenfassung, Feedbackrunde, Evaluationsrunde  
 15.30 Uhr Ende & Abschluss

## Dienstag, 17.06.2025

9.00 – 10.30 Uhr Theorie: Die Schultern + Praxis: Business Yoga für Schultern & Nacken  
 11.00 – 12.30 Uhr Angewandte Anatomie: Schultergürtel  
 14.00 – 15.30 Uhr Theorie: Was bereitet mir Schmerzen im Arbeitsprozess?  
 16.00 – 18.00 Uhr Theorie: Yoga als ganzheitliches Gesundheitskonzept sowie Anwendungen zur Stressbewältigung

## Donnerstag, 19.06.2025

9.00 – 10.30 Uhr Theorie: Becken & Hüftgelenke + Yoga für Computer-Arbeitsplätze  
 11.00 – 12.30 Uhr Angewandte Anatomie: Becken/Hüftgelenke  
 14.00 – 15.30 Uhr Reflexion: Angebote in Firmen, Krankenkassen, Vereinen etc.  
 16.00 – 18.00 Uhr Theorie: Faszien / Theorie Yin u. Restorative Yoga + Praxis: Faszienyoga

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

### Nächste Termine: 2026

Programmänderungen vorbehalten.

### 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 ...



### Dozentin: Piu Haubner

Staatlich anerkannte Physiotherapeutin,  
 BDY- anerkannte Yogalehrerin,  
 Dozentin für Anatomie in Yogalehrerausbildungen,  
 Zertifizierte Osteopathin der Funktionellen Osteopathie

