



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

