



02. – 06.06.2025



NORDSEE AKADEMIE

Yin Yoga Lehrer Grundausbildung

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

Montag, 02.06.2025

Anreise

12.30 – 13.30 Uhr

13.30 – 15.30 Uhr

16.00 – 18.00 Uhr

19.00 – 20.30 Uhr

Mittagessen

Begrüßung, Programm- u. Vorstellungsrunde

“Auswirkungen auf Wirt. ⌀ Gesell. durch Bewegungsmangel”; Was ist Yin Yoga?

Yin Yoga Praxis

Mittwoch, 04.06.2025

9.00 – 10.30 Uhr

11.00 – 12.30 Uhr

14.00 – 15.30 Uhr

16.00 – 18.00 Uhr

Anatomie: Myofasziales Gewebe ⌀ Meridianlehre

Yin Yoga nach der Meridianlehre

Yin Yoga Praxis

Einsatz von Equipment ⌀ Meditation anleiten, Diskurs “Beweglich bleiben in Zeiten gesellschaftlichen Wandels”

Freitag, 06.06.2025

9.00 – 10.30 Uhr

11.00 – 12.30 Uhr

13.30 – 15.30 Uhr

15.30 Uhr

Raum für Fragen, Vorstellung Stundenbilder

Yin ⌀ Yang Konzept + Bedeutung im Beruf

Diskurs “Zusammenhang Bewegungsarmut ⌀ chronische Krankheiten”, Auswertung, Evaluation

Ende und Abreise

Dienstag, 03.06.2025

9.00 – 10.30 Uhr

11.00 – 12.30 Uhr

14.00 – 15.30 Uhr

16.00 – 18.00 Uhr

Yin Yoga unterrichten ⌀ eigene Rolle als Lehrer*in finden

Rebound, 3 Körper, 5 Hüllen, Chakren-System

Traditionelle Yoga-Philosophie; unterschiedl. Yoga-Stile

Diskussion “Anforderungen im Berufsalltag ⌀ Auswirkungen auf Gesundheit”; Yin Yoga Praxis

Donnerstag, 05.06.2025

9.00 – 10.30 Uhr

11.00 – 12.30 Uhr

14.00 – 15.30 Uhr

16.00 – 18.00 Uhr

Die Yin Yoga Archetypen

Sequenzing - Entwicklung von Yin Yoga -Stundenbildern

Das Anleiten lernen

Eigene Yogastunde entwickeln;

Diskurs “Bedeutung sozialer Netzwerke u. gesellschaftliche Teilhabe”

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 ...



Preise:

Einzelzimmer 950 € p. P.

Firmenpreis 1.239 € p. P. inkl. MwSt.

Doppelzimmer 910 € p. P.

Tagesgast 850 € 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

Programmänderungen vorbehalten.

Dozentin: Sunita Ehlers

Yogalehrerin, Expertin für Achtsamkeit, Ausbilderin
⌀ Autorin aus Hamburg

