



07. – 11.07.2025

Montag, 07.07.2025

Anreise 12.30 – 13.30 Uhr	Mittagessen
13.30 – 15.30 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Ziele und Einführung ins Thema
16.00 – 18.00 Uhr	“Stress, Stand u. Stabilität im Beruf” Anatomie + Einführung
19.00 – 20.30 Uhr	Fortsetzung + Einführung ins Yin Yoga

Mittwoch, 09.07.2025

9.00 – 10.30 Uhr	Lotus Qigong-Übungen
11.00 – 12.30 Uhr	Meditation und Atem im Beruf
14.00 – 15.30 Uhr	Diskurs: Verspannungen und Abhilfen für Arbeitsplätze am PC
16.00 – 18.00 Uhr	Affirmationen für den Arbeitsalltag

Freitag, 11.07.2025

9.00 – 10.30 Uhr	Lotus Qigong-Übungen
11.00 – 12.30 Uhr	Diskurs: Was lehren uns alte Weisheiten für die PC-Arbeit?
13.30 – 15.30 Uhr	Transfer in den Beruf, Ziele, Reflexion, Auswertung, Feedback
15.30 Uhr	Ende und Abreise

**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 ...



NORDSEE AKADEMIE

# Lotus Qigong ☯ Yin Yoga für Frauen zur Stressbewältigung im Beruf

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

Dienstag, 08.07.2025

9.00 – 10.30 Uhr	Einführung Lotus Qigong
11.00 – 12.30 Uhr	Qigong und Atem
14.00 – 15.30 Uhr	Diskurs: Was sind Meridiane u. wie gelingt der Transfer in die heutige Berufswelt?
16.00 – 18.00 Uhr	Meditation - ein Tool für den Berufsalltag

Donnerstag, 10.07.2025

9.00 – 10.30 Uhr	Lotus Qigong-Übungen
11.00 – 12.30 Uhr	Philosophie Yin ☯ Yang im Berufsalltag
14.00 – 15.30 Uhr	Diskurs: Nutzen von Taijiquan für das berufliche Gleichgewicht
16.00 – 18.00 Uhr	Den persönlichen Anti-Stress-Koffer für den Beruf füllen - Input und Techniken

**Preise:**

Einzelzimmer	749 € p. P.
Firmenpreis	979 € p.P. inkl. MwSt.
Doppelzimmer	709 € p. P.
Tagesgast	669 € 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.

**Programmänderungen vorbehalten.**

Buchungen: [www.nordsee-akademie.de](http://www.nordsee-akademie.de)

Nordsee Akademie, Flensburger Str. 18, 25917 Leck



**Dozentin: Dr. Eva Pluharova**

Dozentin an der Europa-Universität Flensburg sowie  
 zertifizierte Taijiquan-Kursleiterin, Meditationsleiterin,  
 Yin Yoga-Lehrerin und Instructor of Radiant Lotus  
 Women's Qigong.

