



08. – 12.09.2025



NORDSEE AKADEMIE

Hatha Yoga für Fortgeschrittene - Stressbewältigung im Beruf

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

Montag, 08.09.2025

Anreise

12.30 – 13.30 Uhr
13.30 – 15.30 Uhr

Mittagessen
Begrüßung, Vorstellungsrunde und Einführung ins Yoga

16.00 – 18.00 Uhr
19.00 – 20.30 Uhr

Theorie: Umgang mit Antreibern
Meditation + Atemtechniken

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

Nächste Termine (Fortgeschrittene):

17. – 21.11.2025 Nordsee Akademie
15. – 19.12.2025 Scheersberg

Programmänderungen vorbehalten.

Mittwoch, 10.09.2025

07.00 - 08.00 Uhr
09.00 – 10.30 Uhr
11.00 – 12.30 Uhr
14.00 – 15.30 Uhr
16.00 – 17.00 Uhr

Sonnengruß Praxis u. Alltagstransfer
Meditation zur Konzentrations-Stärkung
Blindfold-Yoga in Standhaltungen
Westliche Entspannungstechniken
An- ∅ Entspannung (Kraft ∅ Ruhe)

Dienstag, 09.09.2025

09.00 – 10.30 Uhr
11.00 – 12.30 Uhr

Yogaphilosophie
Yoga: Standhaltungen für mehr Gleichgewicht im Alltag
Vertiefung Atemtechniken
Vertiefung Blindfold-Yoga + Pratyahara

14.00 – 15.30 Uhr
16.00 – 18.00 Uhr

Donnerstag, 11.09.2025

09.00 – 10.30 Uhr
11.00 – 12.30 Uhr
14.00 – 15.30 Uhr
16.00 – 18.00 Uhr

Weiterführende Asana-Praxis
Kraftvolle Yoga-Praxis
Umgang mit Stress - Erfahrungen
Yoga: Entspannung versus Erschöpfung

Freitag, 12.09.2025

09.00 -10.30 Uhr
11.00 – 12.30 Uhr
13.30 – 15.30 Uhr
15.30 Uhr

Verbindung der Yoga-Elemente
Sonnengruß Varianten
Alltagstransfer, Reflexion, Auswertung, Abschlussrunde
Ende und Abreise

Täglich:

08.00 - 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: Claudia Jablonski

zertifizierte Yogalehrerin/Yogatherapeutin, Indien
Aufenthalt 2008 - 2010, Mysore Mandala Teacher Training
200 h sowie Mysore Academy of Yoga 800 h und
Paracelsus Heilpraktikerschule Essen (260 h)

