



10. – 14.11.2025

### Montag, 10.11.2025

Anreise

12.30 – 13.30 Uhr

13.30 – 15.30 Uhr

16.00 – 18.00 Uhr

19.00 – 20.30 Uhr

#### Mittagessen

Vorstellung ∅ Programm-Einführung  
“Speak ∅ Stretch. Yoga fürs Berufsleben”

Eng: Yogatexte lesen, verstehen und  
diskutieren / Vokabeln

Eng: Meditation: Verstehen und  
praktizieren – Vokabeln, Sätze und  
Wirkungen

### Mittwoch, 12.11.2025

9.00 – 10.30 Uhr

Thema: Reise o. Meeting planen //  
Berufl. Herausforderungen ∅ Yoga

11.00 – 12.30 Uhr

“Speak ∅ Stretch Yoga fürs  
Berufsleben” Vertiefung

14.00 – 15.30 Uhr

Zum Tagesthema: Vokabeln ∅ Spiele  
Meditation zur Stressbewältigung

16.00 – 18.00 Uhr

Fortsetzung Tagesthema // Speak ∅  
Stretch für Schultern ∅ Nacken

### Freitag, 14.11.2025

9.00 – 10.30 Uhr

“Speak ∅ Stretch Yoga fürs Berufsleben”  
Vertiefung

11.00 – 12.30 Uhr

Übung: Yogaübung auf Englisch anleiten

13.30 – 15.30 Uhr

Abschlussmeditation (Eng), Reflexion,  
Feedbackrunde, Evaluation

15.30 Uhr

**Ende ∅ Abreise**

### 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 ...



NORDSEE AKADEMIE

### Dienstag, 11.11.2025

9.00 – 10.30 Uhr

Wortschatz ∅ Vokabeln / Eng: Vortrag +  
Diskussion “Mentale Gesundheit”

11.00 – 12.30 Uhr

“Speak ∅ Stretch Yoga fürs Berufsleben”  
Vertiefung

14.00 – 15.30 Uhr

Eng: Kommunikationstraining / Rollen-  
spiel + Die Körperteile

16.00 – 18.00 Uhr

Fortsetzung: Spiele zur Konzentrations-  
förderung u. Unterschiede in den  
“Yogawelten” - Diskussion

### Donnerstag, 13.11.2025

9.00 – 10.30 Uhr

Wiederholung Eng + Impuls: Yoga in Kitas  
u. Schulen ∅ Kann Yoga beim Lernen helfen?

11.00 – 12.30 Uhr

“Speak ∅ Stretch Yoga fürs Berufsleben”  
Vertiefung

14.00 – 15.30 Uhr

Vokabeln / Vertiefung + Walking Meditation

16.00 – 18.00 Uhr

Europ. Lebensweisen versus fernöstliche  
Konzepte - Einfluss in heutige Gesellschaften.

# Speak ∅ Stretch.

## Englisch lernen und Yoga praktizieren

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

#### 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

Programmänderungen vorbehalten.



## Dozentin: Ginta Schindler

zertifizierte Yogalehrerin, M.A. Englisch, Universität  
Southampton (Schwerpunkt – Zweitsprachenunterricht  
für Erwachsene), B.A. Medien; Neurolanguage Coach  
(Efficient Language Coaching®)