



**01. – 05.12.2025**

# Hatha Yoga für Anfänger\*innen zur Stressbewältigung im Beruf



**NORDSEE AKADEMIE**

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

## Montag, 01.12.2025

Anreise

12.30 – 13.30 Uhr

Mittagessen

13.30 – 15.30 Uhr

Begrüßung, Vorstellungsrunde,  
Gesundheitspolitik // Stressfaktoren

16.00 – 18.00 Uhr

Einführung ins System Yoga zur  
Stressbewältigung

19.00 – 20.30 Uhr

Einführung: Meditation + Atem

## Mittwoch, 03.12.2025

07.00 – 08.00 Uhr

Einführung Morgenpraxis

09.00 – 10.30 Uhr

Sonnengruß: Wie geht mehr  
Bewegung im Arbeitsalltag?

11.00 – 12.30 Uhr

Grundlagen: Anatomie - Wir  
sitzen viel, was macht das?

14.00 – 15.30 Uhr

Westliche Entspannungstechniken  
als Präventionstechniken

16.00 – 17.00 Uhr

Stress & Achtsamkeitsmodelle /  
Blindfold-Yoga

## Freitag, 05.12.2025

09.00 - 10.30 Uhr

Verbindung Yoga & Beruf

11.00 – 12.30 Uhr

Sonnengruß Varianten für den Alltag

13.30 – 15.30 Uhr

Alltagstransfer, Reflexion, Auswertung

15.30 Uhr

Ende und Abreise

## Dienstag, 02.12.2025

09.00 – 10.30 Uhr

Yoga für mehr berufliches Gleichgewicht /  
Auswirkungen Bewegungsarmut

11.00 – 12.30 Uhr

Grundlage: Anatomie & Ausrichtung

14.00 – 15.30 Uhr

Erkenntnisse zum Umgang mit Stress,  
Atem als Tool der Stress-Resilienz

16.00 – 18.00 Uhr

Fortsetzung Atemtechniken,  
Meditation für den Beruf

## Donnerstag, 04.12.2025

09.00 – 10.30 Uhr

Achtsamkeit als berufliche Kompetenz

11.00 – 12.30 Uhr

Yoga für mehr Gleichgewicht im Beruf

14.00 – 15.30 Uhr

Anti-Stress-Tool: Yin Yoga. Loslassen lernen

16.00 – 18.00 Uhr

Vertiefung 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](http://www.nordsee-akademie.de)  
Nordsee Akademie, Flensburger Str. 18, 25917 Leck

Programmänderungen vorbehalten.

## 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)

