



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

14.00 – 15.30 Uhr

Fortsetzung Atemtechniken,
Meditation für den Beruf

16.00 – 18.00 Uhr

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

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.

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: Ginta Schindler

Yogalehrerin Advanced Zertifikat, Institut für Yoga ∅
Gesundheit Köln (500 h) Im Studium erlernte Yogastile und
Elemente: Hatha, Kundalini, Ashtanga, Vinyasa, Yin Yoga,
Yoga Therapie, Pranayama, Meditation, Anatomie

