



# 27. - 31.01.2025 Hatha Yoga für Anfänger\*innen zur Stressbewältigung im Beruf

## Montag, 27.01.2025

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, 29.01.2025

- 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, 31.01.2025

- 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

- 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

## Dienstag, 28.01.2025

- 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, 30.01.2025

- 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

## BILDUNGSURLAUB

### Preise:

- Einzelzimmer 749 €
- Doppelzimmer 709 €
- Tagesgast 649 € inkl. VP
- Firmenpreis (EZ) 979 € inkl. MwSt.

**Frühbucherrabatt: 50 €**  
**Gilt für Online-Anmeldung bis zum 31.10.2024.**

Alle Preise inkl. Seminar, Kost & Logis

Buchungen:  
[www.scheersberg.de/programm/bildungsurlaub](http://www.scheersberg.de/programm/bildungsurlaub)

Ansprechpartnerin:  
Silke Preuss  
04632 8480-0  
[info@scheersberg.de](mailto:info@scheersberg.de)



IBJ Scheersberg  
Scheersberg 2  
24972 Steinbergkirche

### **Dozentin: Daniela Lafrentz**

zertifizierte DTB-Yogalehrerin (200 h), Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie, Systemischer Coach, Ayurveda und Wellness-Massage-Therapeutin

