



15.12. - 19.12.2025 Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Stressbewältigung im Beruf

BILDUNGSURLAUB

Montag, 15.12.2025

Anreise

- 12.30 - 13.30 Uhr Mittagessen
- 13.30 - 15.30 Uhr Begrüßung, Vorstellungsrunde und
- 16.00 - 18.00 Uhr Einführung ins Yoga
- 19.00 - 20.30 Uhr Theorie: Umgang mit Antreibern
Meditation + Atemtechniken

Mittwoch, 17.12.2025

- 07.00 - 08.00 Uhr Sonnengruß Praxis u.
Alltagstransfer
- 09.00 - 10.30 Uhr Meditation zur Konzentrations-
- 11.00 - 12.30 Uhr Stärkung
Blindfold-Yoga in Standhaltungen
- 14.00 - 15.30 Uhr Westliche Entspannungstechniken
- 16.00 - 17.00 Uhr An- & Entspannung (Kraft & Ruhe)

Freitag, 19.12.2025

- 09.00 -10.30 Uhr Verbindung der Yoga-Elemente
- 11.00 – 12.30 Uhr Sonnengruß Varianten
- 13.30 – 15.30 Uhr Alltagstransfer, Reflexion,
Auswertung, Abschlussrunde
- 15.30 Uhr Ende und Abreise

- 08.00 - 09.00 Uhr Frühstück
- 10.00 - 10.30 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 o. Freizeit

Dienstag, 16.12.2025

- 09.00 - 10.30 Uhr Yogaphilosophie
- 11.00 - 12.30 Uhr Yoga: Standhaltungen für mehr
Gleichgewicht im Alltag
- 14.30 - 15.30 Uhr Vertiefung Pranayama-Atemtechniken
- 16.00 - 18.00 Uhr Vertiefung Blindfold-Yoga + Pratyahara

Donnerstag, 18.12.2025

- 09.00 - 10.30 Uhr Weiterführende Asana-Praxis
- 11.00 - 12.30 Uhr Kraftvolle Yoga-Praxis
- 14.00 - 15.30 Uhr Umgang mit Stress - Erfahrungen
- 16.00 - 18.00 Uhr Yoga: Entspannung versus Erschöpfung

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

Ansprechpartnerin:
Silke Preuss
04632 8480-0
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

