

# 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

