

## Yin & Yang Yoga für Balance im (beruflichen) Alltag

Im beruflichen und persönlichen Alltag kennen viele das Gefühl immer mal wieder aus dem Lot zu geraten. Stress in einer schnellen Welt, Herausforderungen unterschiedlichster Art, Stress,- Erschöpfungs- und Ermüdungserscheinungen sind den meisten von uns gut bekannt.

Yin Yoga und dynamisches Yoga sind wunderbare, sich ergänzende Möglichkeiten Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen, sich zu regenerieren und dem Stress vorzubeugen.

Durch körperliche Übungen, mal aktiv, mal entspannend in Verbindung mit bewusster Atmung und Meditation wird die Achtsamkeit geschult. Die Beweglichkeit in Faszien, Muskeln, Gelenken wird gefördert. Über die Entschleunigung wird Stress reduziert, das Nerven- und Immunsystem kann gestärkt werden.

YIN YOGA als sanfter Yogastil ist eine gute Ergänzung und ein Ausgleich zu unserem überwiegend aktiven Lebenswandel (Yang).

KUNDALINI YOGA ist ein dynamischer Yogastil, der ausgleichende Wirkung auf Körper, Geist und Seele hat und gut für Menschen geeignet ist, die mitten im Leben stehen.

In dieser Woche sind sie herzlich eingeladen, sich in Balance zu bringen!



Bildungsurlaub in der Akademie am Meer auf Sylt  
vom 16. Mai bis 20. Mai 2022

## Zu meiner Person:

Meine Haltung als Yoga Lehrerin drücke ich gerne so aus:

**„Erkenne und erweitere deine Möglichkeiten und achte deine Grenzen!“**

Es mir ein wichtiges Anliegen, allen interessierten Menschen den Zugang zum Yoga zu ermöglichen und die Herzensfreude daran zu teilen!

Selbst bezeichne ich mich als „Bewegungsmensch“ und so bin ich vor ca 20 Jahren im Fitnessstudio zum Kundalini Yoga gekommen, zunächst mal mehr mal weniger. In einer persönlich sehr bewegten Zeit bin ich dann so richtig im Yoga angekommen und unterrichte selbst seit 2015. Ergänzend habe ich dann meine Liebe zum sehr entspannenden Yin Yoga entdeckt. Yoga ist zu einem kostbaren Teil meines Lebens geworden, in Bewegung, Meditation, Stille, beim Singen, im Kontakt zu mir, zu anderen, und immer wieder auch als Ratgeber in vielen Lebensangelegenheiten.

In meinem Hauptberuf als Sozialpädagogin arbeite ich seit über 25 Jahren im psychosozialen Bereich in Hamburg-St.Pauli.

Ich freue mich auf eine aktivierend-entspannende-lehrreiche-Yin & Yang Woche mit Ihnen!!!

### **Sanne Karreh**

Yogalehrerin (Kundalini 3 hO, Yin Yoga) und Sozialpädagogin

Fortbildungen: Yogacoaching, Yogadancing, Traumasensibles Yoga, Yoga auf dem Stuhl, Shiatsu Praktikerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Beraterin für Psychotraumatologie

Sanne-karreh.de



## Die Bildungsstätte Akademie am Meer

Klappholtal, die Akademie am Meer, liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft. Träger der Institution ist der gemeinnützige Verein „Nordseeheim Klappholtal e.V.“.

### Anreise

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholtal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung.

### Unterkünfte und Mahlzeiten

Die Seminarteilnehmer wohnen in einfachen, aber behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern. Nur einige Quartiere haben WC und Dusche in unmittelbarer Nähe. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet, das 7,5 ha umfasst. An der Rezeption im Verwaltungsgebäude liegen die Zimmerschlüssel für Sie bereit. Am Abreisetag räumen Sie bitte die Zimmer bis 10.00 Uhr. Soweit nicht im Programm anders vermerkt, steht das Frühstück von 7.30 Uhr bis 10.00 Uhr, das Mittagessen von 12.00 Uhr bis 14.00 Uhr, das Abendessen von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr im Haus Uthland bereit.

Es besteht die Möglichkeit zusätzliche Aufenthaltstage vor oder nach dem Seminar direkt bei der Verwaltung der Akademie zu buchen ( Tel. 04651 9550 oder [info@akademie-am-meer.de](mailto:info@akademie-am-meer.de)).

Ebenso können Fahrräder in der Verwaltung bis 10.00 Uhr geliehen werden für 8,- € pro Tag.



Fotos: Blick in den Seminarraum

Unterkünfte



## Anmeldung und Teilnahme

Die Kursgebühr für die Teilnahme an dem Seminar beträgt 425,- €.  
Hinzu kommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 74,- € pro Tag.  
Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 12,- € pro Übernachtung.  
Zusätzlich ist eine Kurtaxe von 3,- € pro Tag fällig.

### **Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung der Teilnehmenden.**

Bitte melden Sie sich mit den folgenden Daten an:

**Name**

**Anschrift**

**Geburtsdatum**

**Telefonnummer** (gern auch Mobilnummer für Rückfragen)

**Emailadresse** (zum schnellen Informationsaustausch)

**gewünschte Art der Unterbringung** (Einzelzimmer/Doppelzimmer/Mehrbettzimmer)

**evtl. körperliche Einschränkungen und Diätvorgaben**

Die Anmeldeadresse lautet:

Schmidts Bürodienste

Jörg Schmidt

Dionysiusstraße 30

27576 Bremerhaven

[kontakt@schmidts-buerodienste.de](mailto:kontakt@schmidts-buerodienste.de)

Tel. 0160 7680 701

### **Anmeldeschluss ist der 18. März 2022.**

Sie erhalten nach Ihrer Anmeldung eine Bestätigung der Anmeldung (zur Vorlage beim Arbeitgeber). Die Abrechnung der Kursgebühren und der Kosten für Unterkunft und Verpflegung erfolgt nach dem Anmeldeschluss.

Unter der oben genannten Adresse erhalten Sie auch Auskünfte auf Ihre Fragen im Zusammenhang mit diesem Bildungsurlaub.

## Montag

Anreise

15:00 Uhr – 16:30 Uhr

Begrüßung, Organisatorisches, Kennenlernen & Vorstellung

Einführung in das Thema: Was ist Yoga, insbesondere Kundalini Yoga und Yin Yoga?

16:30 Uhr – 16:45 Uhr Pause

16:45 Uhr – 18:15 Uhr

Yogasequenz für die Wirbelsäule zum Ankommen aus dem Kundalini Yoga

18:15 Uhr – 19:00 Uhr Abendessen

19:00 Uhr – 21:00 Uhr

Yin Yoga: Loslassen & Entschleunigen zum Abend

## Dienstag

8:00 Uhr – 9:00 Uhr Frühstück

9:00 Uhr – 10:30 Uhr

Begrüßung, Tagesübersicht

Ankommen mit Musik & Bewegung

Vortrag zum Thema: Atem/Pranayama als Quelle der Lebensenergie (Langer tiefer Atem, Wechselatem, Sitali, Feueratem)

10:30 Uhr – 10:45 Uhr Pause

10:45-12:15

Yogasequenz (Kundalini) mit Schwerpunkt Atemtechniken

12:30 Uhr – 14:00 Uhr Mittagessen

14:00 Uhr – 15:30 Uhr

Thema: Stressprävention und Regeneration unter Berücksichtigung von Yin & Yang

Kleingruppenarbeit: Was stresst mich? Was entspannt mich? Was balanciert mich?

15:30 Uhr – 15:45 Uhr Pause

15:45 Uhr – 17:15 Uhr

Yin Yoga Sequenz, Atmen fließen lassen

17:30 Uhr – 19:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr – 22:00 Uhr

Gemeinsamer Abendspaziergang mit Gesprächen

zur persönlichen Wahrnehmung der gesellschaftlichen Entwicklungen

## Mittwoch

8:00 Uhr – 9:00 Uhr Frühstück

9:00-10:30

Begrüßung, Tagesübersicht

Ankommen mit Musik & Bewegung

Vortrag zum Thema: Meditation zur Stressreduktion und Beruhigung des Geistes, Vorstellen verschiedener Techniken (Meditation mit Atemführung, Mantra, Bewegung, still)

10:30 Uhr – 10:45 Uhr Pause

10:45 Uhr – 12:15 Uhr

Yogasequenz (Kundalini) mit Schwerpunkt Meditation

12:30 Uhr – 14:00 Uhr Mittagessen

14:30 – 16:30 Uhr

Gespräche am Strand: Meine Situation am Arbeitsplatz und im Betrieb, Wahrnehmung der eigenen Teilhabe an gesellschaftlichen Entwicklungen und "was möchte ich verändern?"

17:30 Uhr – 19:00 Uhr Abendessen

19:00 Uhr – 20:30 Uhr

ARTE Film: Die heilsame Kraft der Meditation mit anschließender Diskussion

20:30 Uhr – 20:45 Uhr Pause

20:45 Uhr – 22:15 Uhr Yin Yoga und Tiefenentspannung

## Donnerstag

8:00 Uhr – 9:00 Uhr Frühstück

9:00 Uhr – 10:30 Uhr  
Begrüßung, Tagesübersicht  
Ankommen mit Musik & Bewegung  
Kleingruppenarbeit: Chakras, yogische Lebensweise, Wirkung von Yin Yoga

10:30 Uhr – 10:45 Uhr Pause

10:45 Uhr – 12:15 Uhr  
Yogasequenz mit Sonnengrüßen

12:30 Uhr – 14:00 Uhr Mittagessen

14:00 Uhr – 15:30 Uhr  
Atem & Meditation in der Natur, Yogawalk

15:30 Uhr – 15:45 Uhr Pause

15:45 Uhr – 17:15 Uhr  
Yin Yoga und Tiefenentspannung

17:30 Uhr – 19:00 Uhr Abendessen

19:00 Uhr – 20:30 Uhr  
Dienst an der Gemeinschaft in der Gesellschaft: Von der Nachbarschaftshilfe bis zum Ehrenamt  
Methode: Impulsreferat (10 min.) mit anschließender offener Diskussionsrunde  
Abschlussrunde: Blitzlicht, Ausblick auf den Folgetag, Austeilen der Fragebögen zur Qualitätssicherung



## Freitag

8:00 Uhr – 9:00 Uhr Frühstück

9:00 Uhr – 10:30 Uhr

Begrüßung, Organisatorisches

Ankommen mit Musik & Bewegung

Feedback der Woche: Was nehme ich mit? Was lasse ich hier?

Rückmeldungen, Kritik & offene Fragen

Austeilen der Teilnahmebestätigung und Einsammeln der Fragebögen

10:30 Uhr – 10:45 Uhr Pause

10:45 Uhr – 12:15 Uhr

Yogasequenz & Verabschiedung

12:30 Uhr – 14:00 Uhr Mittagessen