



21 | 10 | -  
25 | 10 | 2024

# FELDENKRAIS® Aufrecht im Unternehmen agieren - für mehr körperliche & mentale Beweglichkeit im Beruf

## NORDSEE AKADEMIE

B I L D U N G S U R L A U B

### Montag, 21.10.2024

Anreise 12.30 – 13.30 Uhr	Anreise + Mittagessen
13.30 – 15.30 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde + Einführung in das Thema
16.00 – 18.00 Uhr	Feldenkrais Lektion "Aufrichtung"
19.30 – 20.30 Uhr	Feldenkrais Lektion "Atmung"

### Dienstag, 22.10.2024

9.00 – 10.30 Uhr	Herausarbeiten der eigenen Lernziele
11.00 – 12.30 Uhr	Feldenkrais Lektion „Füße“
14.00 – 15.30 Uhr	Feldenkrais Lektion „Präsenz“
16.00 – 18.00 Uhr	Feldenkrais Lektion „Füße & Becken“

### Für Buchungen bis 31.10.2023:

Einzelzimmer	650 € p. P.
Doppelzimmer	610 € p. P.
Tagesgast	550 € p. P. inkl. Vollpension

### Freundschaftspreis

Einzelzimmer	610 € p. P.*
--------------	--------------

\*Zusammen anmelden und im Einzelzimmer nächtigen.  
Gilt nur bei gemeinsamer Online-Anmeldung bis zum 31.10.2023  
und ist nicht im Nachgang anwendbar. Bei späterem Rücktritt  
einer Person gilt der Einzelzimmer-Preis.

### Für Buchungen ab 01.11.2023:

Einzelzimmer	680 € p. P.
Doppelzimmer	640 € p. P.
Tagesgast	580 € p. P. inkl. Vollpension

### Nächster Termin:

10. – 14.03.2025  
20. – 24.10.2025

Alle Preise inkl. Kost & Logis, Eintritt im angrenzenden  
Schwimmbad mit Sauna.

Buchungen: [www.nordsee-akademie.de](http://www.nordsee-akademie.de)

Nordsee Akademie, Flensburger Str. 18, 25917 Leck

### Mittwoch, 23.10.2024

9.00 – 10.30 Uhr	Umgang berufsbedingter Stress
11.00 – 12.30 Uhr	Feldenkrais Lektion für das Büro „Augen, Kopf & PC-Haltung“
14.00 – 15.30 Uhr	Fortsetzung „Aufrichtung & Kopf“
16.00 – 18.00 Uhr	Fortsetzung „Aufrichtung & Berufsleben“

### Donnerstag, 24.10.2024

9.00 – 10.30 Uhr	Ressourcen & Ziele eigene Arbeit
11.00 – 12.30 Uhr	Feldenkrais Lektion „Aufrichtung“
14.00 – 15.30 Uhr	Feldenkrais Lektion „Ergonomisches Sitzen am PC-Arbeitsplatz“
16.00 – 18.00 Uhr	Fortsetzung Ergonomie + Lektion „Kiefer“

### Freitag, 25.10.2024

9.00 – 10.30 Uhr	Lektion „Schultergürtel & Sitzen“
11.00 – 12.30 Uhr	Feldenkrais EIN-stellung „Sitzen“
13.30 – 15.30 Uhr	Feldenkrais to go – Leichtigkeit beim Arbeiten + Resümee
15.30 Uhr	Ende und Abreise

### Täglich:

8.00 – 9.00 Uhr Frühstück  
10.30 – 11.00 Uhr Kaffeepause  
12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen  
15.30 – 16.00 Uhr Kaffeepause mit Kuchen  
18.00 – 19.00 Uhr Abendessen  
19.00 – 20.30 Uhr Unterricht nach Bedarf  
oder Freizeit: Sauna, Schwimmbad ...



**Dozentin: Antje Schwalbe-Kleinhaus**  
FELDENKRAIS® Pädagogin; M.A. Erziehungs- und  
Bildungswissenschaften, Uni Hamburg; systemische  
Beratungsausbildung; Supervision + Coaching am  
Supervisionszentrum Berlin (DGSv zert.)

