



# Bildungsurlaub auf dem Scheersberg

## Feldenkrais

Aufrecht im Unternehmen agieren -  
für mehr körperliche & mentale  
Beweglichkeit im Beruf.

05. - 09. August 2024

Dozentin: Antje Schwalbe-Kleinhuis

## InTuLife

Für ein resilientes Berufsleben -  
Stressmanagement durch  
Entspannungstechniken.  
Durch intuitive Bewegungs- (Yoga)  
und Entspannungstechniken für  
mehr Stress-Resilienz im  
Arbeitsalltag sorgen.

02. - 06. September 2024

02. - 06. Dezember 2024

Dozentin: Sunita Ehlers

## Ich fü(h)r mich

Pflege und Betreuungsarbeit –  
Förderung von Selbstfürsorge und  
Achtsamkeit im hektischen Arbeitsleben  
und im Ehrenamt©.

28. - 30. Oktober 2024

Dozentin: Michaela von der Nahmer

## Yoga & Slow Jogging

Gesundheitskompetenz als Schlüssel:  
Wandel im Beruf und in der Gesellschaft  
aktiv gestalten.

19. – 23. August 2024

07. – 11. Oktober 2024

11. – 15. November 2024

Dozentin: Franziska Hanert

Die Bildungsurlaube finden im Neubau  
“Gästehaus Gelting” der IBJ Scheersberg  
statt.



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

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



Informationen zu den Programmen, Preisen, Dozentinnen  
und vieles mehr auf:

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

Achtung!

Weitere Bildungsurlaube für 2025 in Planung