



26 | 02 | -  
01 | 03 | 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, 26.02.2024

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

### Dienstag, 27.02.2024

9.00 – 10.30 Uhr	Herausarbeiten der eigenen Lernziele
11.00 – 12.30 Uhr	Feldenkrais Lektion „Füße“
14.00 – 15.30 Uhr	Feldenkrais Lektion „Aufrichtung + 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:

21.10. - 25.10.2024

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



### Referentin Antje Schwalbe-Kleinhuys:

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



### Mittwoch, 28.02.2024

9.00 – 10.30 Uhr	Umgang berufsbedingtem 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, 29.02.2024

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, 01.03.2024

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 ...