



28.10. - 01.11.2024



NORDSEE AKADEMIE

“Neue Wege gehen!”

Sicheres Auftreten und mehr Resilienz im Arbeitsalltag

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

Montag, 08.04.2024

- 12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen
- 13.30 – 15.30 Uhr Begrüßung, Vorstellungsrunde + Ausblick auf das Programm mit ersten Bewegungsübungen
- 16.00 – 17.30 Uhr Vortrag “Gut zu Fuß” - Selbstsicheres Auftreten im Beruf
- 19.00 – 21.00 Uhr Weltkulturerbe “Tango Argentino”, Tanz als Kulturgut, Migrationsgesellschaft Argentinien

Dienstag, 09.04.2024

- 9.00 – 10.30 Uhr Anatomie und Übungen für die Hüfte
- 11.00 – 12.30 Uhr Nonverbale Kommunikation
- 14.00 – 15.30 Uhr Übungen: Gehtechnik + Körpermitte
- 16.00 – 18.00 Uhr Diskussion & Reflexion: Wie kann die Franklin-Methode® mir beruflich helfen?

Mittwoch, 10.04.2024

- 9.00 – 10.30 Uhr Warming up, Vortrag, Übungen, Tango
- 11.00 – 12.30 Uhr “Zentrierte Hüftgelenke”
- 14.00 – 15.30 Uhr “Entdeckung - Alltag als Trainingsparadies”
Betriebliche Verantwortung vs. Eigenverantwortung für Gesundheitshygiene
- 16.30 – 18.00 Uhr Plakatgestaltung: Betriebliches Gesundheitsmanagement

Donnerstag, 11.04.2024

- 9.00 – 10.30 Uhr “Rauschender Klang für den Gang”
- 11.00 – 12.30 Uhr Stand-Gang-Standing-Wirbelsäule
- 14.00 – 15.30 Uhr “Wunderwerk Schultergürtel”
- 16.00 – 17.30 Uhr Feedback für den Beruf
- 19.30 – 20.30 Uhr Tango Abend – neue Bewegungsmuster

Freitag, 12.04.2024

- 9.00 – 10.30 Uhr Wiederholung & Mein persönliches Protokoll
- 11.00 – 12.30 Uhr Ressourcenorientiertes Feedback
- 13.30 – 15.30 Uhr Zusammenfassung, Feedback, u. Evaluation
- 15.30 Uhr Ende und Abreise

Preise 2024:

- Einzelzimmer 699 € p. P.
- Doppelzimmer 659 € p. P.
- Tagesgast 599 € p. P. inkl. VP

Nächster Termin:

05. - 09.05.2025

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

Buchungen: www.nordsee-akademie.de
Nordsee Akademie, Flensburger Str. 18, 25917 Leck

Täglich:

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



Dozent: Jörg Böttger

- Ausgebildeter Tangolehrer (Milonga Studios Bremen b. Michael Dohmke, Gerrit Schüler, Teatro Tango bei Jorge Aquista)
- Zertifizierter Bewegungspädagoge in der Franklin-Methode®
- Mediator (in den Bereichen Partnerschaft, Familie, Arbeitswelt, Teams und Gruppen)
- Dozent in der Erwachsenenbildung
- Tischlermeister

