



Bildungsurlaub
im Norden

FELDENKRAIS®

Aufrecht im Unternehmen
agieren



Bildungsurlaub

16. – 20.03.2026

Programm

Montag, 16.03.2026

Anreise	
12.30 – 13.30 Uhr	Mittagessen
13.30 – 15.30 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde + Einführung in die Feldenkrais-Methode
16.00 – 18.00 Uhr	Feldenkrais Lektion: Einführung einer Referenzbewegung für bessere Aufrichtung / Selbstwahrnehmung
19.00 – 21.10 Uhr	“Was uns glücklich & lebendig macht”, Interview G. Hüther

Dienstag, 17.03.2026

09.00 – 10.30 Uhr	Herausarbeiten der eigenen Lernziele für das Seminar
11.00 – 12.30 Uhr	Feldenkrais Lektion „Füße“
14.00 – 15.30 Uhr	Feldenkrais Lektion „Aufrichtung Wirbelsäule“
16.00 – 18.00 Uhr	“Was ist Bildung?” Von Humboldt zum heutigen Verständnis

Mittwoch, 18.03.2026

09.00 – 10.30 Uhr	Feldenkrais Lektion für das Büro: „Augen, Kopf & PC-Haltung“
11.00 – 12.30 Uhr	Transformative Bildung I Diskussion
14.00 – 15.30 Uhr	Fortsetzung der Referenzbewegung
16.00 – 18.00 Uhr	Fortsetzung Lektion “Füße” + Reflektion des Tages

Donnerstag, 19.03.2026

09.00 – 10.30 Uhr	Ressourcen & Ziele f. Veränderungen am eigenen Arbeitsplatz
11.00 – 12.30 Uhr	Feldenkrais Lektion „Aufrichtung am PC-Arbeitsplatz“
14.00 – 15.30 Uhr	Feldenkrais Lektion “Verspannungen im Schultergürtel”
16.00 – 18.00 Uhr	Transformative Bildung II & Diskussion

Freitag, 20.03.2026

09.00 – 10.30 Uhr	Feldenkrais Lektion “Kiefer lösen”
11.00 – 12.30 Uhr	Lektion Referenzbewegung + Resümee für den Arbeitsplatz
13.30 – 15.30 Uhr	Feldenkrais to go; Abschluss und Zusammenfassung
15.30 Uhr	Ende und Abreise

Dozentin: Antje Schwalbe-Kleinhuis

Preise (inkl. Kost., Logis, Seminargebühr):

Einzelzimmer	749 € p. P.
Doppelzimmer	709 € p. P.
Tagesgast	649 € p. P. ohne ÜN
Firmenpreis	979 € inkl. MwSt.

Pausenzeiten

8.00 - 9.00 Uhr	Frühstück
10.30 - 11.00 Uhr	Kaffeepause
12.30 - 13.30 Uhr	Mittagspause
15.30 - 16.00 Uhr	Kaffeepause
18.00 - 19.00 Uhr	Abendessen



Bildungsurlaub
im Norden