



Anmeldung

Feldenkrais Bildungsurlaub

EZ **vegetarisch**

DZ **vegan**

22.05. – 26.05.2023

Vor- und Zuname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Datum/Unterschrift

Nordsee Akademie Flensburger Str. 18 25917 Leck
Telefon: 04662/8705-0 Telefax 04662/8705-30
E-Mail info@nordsee-akademie.de www.nordsee-akademie.de

Anmeldungen bitte bis zum **22.04.2023**
an die Nordsee Akademie Leck. Nach
Anmeldeschluss bestätigen wir Ihnen die
Teilnahme.

Kosten: Seminargebühr incl. Kost $\bar{\theta}$ Logis:
Einzelzimmer 650,00 €
Doppelzimmer p. P. 610,00 €

Die Anerkennung des Seminars „**Feldenkrais**“
ist als Bildungsurlaub in Hamburg (HI 43-1/406-
07.5.60743, gültig bis 08.03.2026) und in
Schleswig-Holstein (WBG/B/29422, gültig bis
30.04.2022) anerkannt. Weitere Bundesländer
gern auf Anfrage.

Ort: Neben der Nordsee Akademie befindet
sich ein Schwimmbad mit Sauna.
Teilnehmende des Bildungsurlaubes können
diese Angebote frei nutzen.

Anreise Bahn und Bus: Vom Bahnhof Niebüll
oder ZOB Flensburg mit dem Bus R1 bis
Haltestelle Leck-Flensburger Straße.
Verbindung online suchen und buchen:
www.nah.sh

Anreise mit Pkw: Ab BAB7 Abfahrt Flensburg-
Harrisee weiter auf B 199 bis Leck / Auf B 5
Abfahrt Sande, dann 3 km bis Leck. Kostenfreie
Parkplätze (2 Ladestationen für E-Fahrzeuge
gegen Gebühr) befinden sich am Haus.

Nordsee Akademie
Flensburger Straße 18, D-25917 Leck
Telefon: +49 (0) 46 62 87 05 – 0
Telefax: +49 (0) 46 62 87 05 – 30
Online buchen? www.nordsee-akademie.de



Feldenkrais:

Aufrecht im Unternehmen agieren - für
mehr körperliche $\bar{\theta}$ mentale
Beweglichkeit im Beruf

Bildungsurlaub



22. – 26. Mai 2023

**Nordsee Akademie
(Nordfriesland)**

Feldenkrais:

Aufrecht im Unternehmen
agieren - für mehr körperliche \varnothing mentale
Beweglichkeit im Beruf
Bildungsurlaub

Im Laufe eines langen Berufslebens werden die Themen Beweglichkeit, Flexibilität und mühelose Aufrichtung umso wichtiger, je älter wir werden. Im Bildungsurlaub werden deshalb gesundheitsförderndes Verhalten und Bewegen für den beruflichen Alltag durch die Feldenkrais-Methode erfahren. Diese dient der Stressbewältigung sowie der verbesserten Selbstorganisation und vermittelt Bewegungsökonomie für den eigenen Körper im Berufsalltag und Bewegungslektionen am Arbeitsplatz. Sie erhöhen durch die Lektionen:

- die Kreativität beim beruflichen Denken und Handeln
- achtsamen Umgang mit sich selbst, der Kollegschaft und beruflichem Stress
- die Selbstreflexion und Handlungskompetenz für mehr berufliche Flexibilität

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Wir laden Sie herzlich zu diesem Seminar ein.

Aaron Jessen
Akademieleitung

Cornelia Berens
Seminarleitung

Montag, 22.05.2023

12.30 Uhr Mittagessen

- 13.30 Uhr Begrüßung + Einführung ins Thema
16.00 Uhr Feldenkrais Lektion „Aufrichtung“
19.30 Uhr Feldenkrais Lektion „Atmung“

Dienstag, 23.05.2023

- 09.00 Uhr Textarbeit zur Findung Lernziele
11.00 Uhr Feldenkrais Lektion „Füße“
14.00 Uhr Feldenkrais Lektion „Präsenz“
16.00 Uhr Feldenkrais Lektion „Füße \varnothing Becken“

Mittwoch, 24.05.2023

- 09.00 Uhr Umgang berufsbedingter Stress
11.00 Uhr Feldenkrais Lektion für das Büro
„Augen, Kopf \varnothing PC-Haltung“
14.00 Uhr Fortsetzung „Aufrichtung \varnothing Kopf“
16.00 Uhr Fortsetzung „Aufrichtung \varnothing Berufsleben“

Donnerstag, 25.05.2023

- 09.00 Uhr Ressourcen \varnothing Ziele eigene Arbeit
11.00 Uhr Feldenkrais Lektion „Aufrichtung“
14.00 Uhr Feldenkrais Lektion „Ergonomisches Sitzen am PC-Arbeitsplatz“
16.00 Uhr Fortsetzung Ergonomie + Lektion „Kiefer“

Freitag, 26.05.2023

- 09.00 Uhr Lektion „Schultergürtel \varnothing Sitzen“
11.00 Uhr Feldenkrais EIN-stellung „Sitzen“
13.30 Uhr Feldenkrais to go – Leichtigkeit beim Arbeiten + Resümee

15.30 Uhr Ende + Abreise

- Täglich:** 08.00 Uhr Frühstück
- Kaffee/Teepause
12.30 Uhr Mittagessen
- Kaffee/Teepause mit Kuchen
18.00 Uhr Abendessen

Änderungen vorbehalten



Referentin

Cornelia Berens M.A.

Seit 2008: zertifizierte FELDENKRAIS®
Lehrerin FVD und seit 2012 Lektorat und
Redakteurin des Feldenkraisforums

Fotonachweise:

Titel: Feldenkrais France: ©Sebastien Dolidon
Cornelia Berens: ©Jan Koberstein