



Anmeldung

Feldenkrais Bildungsurlaub

EZ **vegetarisch**

DZ **vegan**

23.10. – 27.10.2023

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 **23.09.2023**
an die Nordsee Akademie Leck. Nach
Anmeldeschluss bestätigen wir Ihnen die
Teilnahme.

Kosten: Seminargebühr incl. Kost & 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
30.04.2025) 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-
Harrislee weiter auf B 199 bis Leck / Auf B 5 bis
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 & mentale
Beweglichkeit im Beruf

Bildungsurlaub



23. – 27. Oktober 2023

**Nordsee Akademie
(Nordfriesland)**

Feldenkrais:
Aufrecht im Unternehmen
agieren - für mehr körperliche & 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 Antje Schwalbe-Kleinhuis
Akademieleitung Seminarleitung

Programmablauf:

Montag, 23.10.2023

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

Dienstag, 24.10.2023

- 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 & Becken“

Mittwoch, 25.10.2023

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

Donnerstag, 26.10.2023

- 09.00 Uhr Ressourcen & 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, 27.10.2023

- 09.00 Uhr Lektion „Schultergürtel & 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

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

Fotonachweise:

Titel: Feldenkrais France: ©Sebastien Dolidon
Antje Schwalbe-Kleinhuis: Martina Sandkühler