

Anmeldung

Neue Wege gehen Bildungsurlaub

EZ **vegetarisch**

DZ **vegan**

16.-21.04.2023

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

Inhaltliche Rückfragen beantwortet Ihnen Jörg Böttger unverbindlich. Vereinbaren Sie einen Telefontermin via E-Mail: joerg.boettger@t-online.de. Weitere Informationen finden Sie unter: www.itangere.com

Wenige Wochen vor der Veranstaltung schicken wir Ihnen ein Skript zur Veranstaltung zu.

Denken Sie an Ihre Tanzschuhe – falls vorhanden. Bitte nicht mit Straßenschuhen tanzen.

Anmeldungen bitte bis zum **16.03.2023** an die Nordsee Akademie Leck. Nach Anmeldeschluss bestätigen wir Ihnen die Teilnahme.

Kosten: Seminargebühr einschließlich Vollpension:
Einzelzimmer 799,00 €
Doppelzimmer p. P. 759,00 €

Ort: Neben der Nordsee Akademie befinden sich ein Schwimmbad mit Sauna. Teilnehmende dieser Veranstaltung 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

Pkw: Ab BAB7 Abfahrt Flensburg-Harrislee weiter auf B 199 bis Leck / Auf B 5 bis Abfahrt Sande, dann 3 km bis Leck. Parkplätze 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



„Neue Wege gehen!“
Sicheres Auftreten und mehr Resilienz
im Arbeitsalltag
- Bildungsurlaub -
16. – 21. April 2023
Nordsee Akademie
(Nordfriesland)

„Neue Wege gehen!“

Sicheres Auftreten und mehr Resilienz im Arbeitsalltag

Effiziente Bewegung mit der Franklin Methode® und nonverbale Kommunikation durch Elemente des Tango Argentino nachhaltig erfahren

Arbeit macht Spaß und ist erfüllend! Jedoch gibt es im Arbeitsalltag auch Ausnahmen. Dann sind wir gestresst und in bestimmten Situationen durch das hohe und komplexe Arbeitsaufkommen überfordert oder wir befinden uns im Konflikt. In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie anhand konkreter Impulse und Ideen, wie Sie einen sicheren Auftritt hinlegen. Es ist eine Synthese unterschiedlicher Methoden mit ganzheitlichem und nachhaltigem Ansatz. Physische und mentale Stärke, mehr Präsenz und Beweglichkeit sind das Ziel. Mit Hilfe der **Franklin-Methode®** erlernen Sie eine effiziente Bewegungstechnik, die Sie jederzeit in Ihren Arbeitsalltag integrieren können. Diese bildet den theoretischen Überbau des Bildungsurlaubes. Um die theoretischen Erkenntnisse in die Praxis zu übertragen, nutzen wir den **Tango Argentino**. Dadurch erfahren Sie, wie klar und zielgerichtet non-verbale Kommunikation funktioniert und wie effektiv und achtsam Sie mit Ihrem Gegenüber dadurch in Kontakt treten können. Sie üben Standsicherheit, eine aufrechte Körperhaltung und erleben, wie dadurch ihre Entscheidungsfähigkeit gestärkt wird. Sie benötigen keine tänzerische Vorerfahrung. Der Tango Argentino dient lediglich zur Veranschaulichung, es werden keine aufwendigen Figuren getanzt.

Herzlich willkommen!

Aaron Jessen
Akademieleitung

Jörg Böttger
Seminarleitung

Programm (Änderungen möglich)

Sonntag, 16.04.2023

Anreise
18.00 Uhr Abendbrot
19.00 Uhr Kennenlernen u. Programm-Einführung

Montag, 17.04.2023

09.00 Uhr Gespräch + Bewegungsübungen
10.45 Uhr Übungen mit Franklin Bällen u. Bändern
12.30 Uhr Mittagessen
14.00 Uhr Vortrag „Gut zu Fuß“, Anatomie u. Selbstsicheres Auftreten im Beruf
15.45 Uhr Einzel- u. Partnerarbeit: Körpersprache

Dienstag, 18.04.2023

09.00 Uhr Anatomie und Übungen für die Hüfte
11.00 Uhr Nonverbale Kommunikation
14.00 Uhr Übungen: Gehtechnik + Körpermitte
15.45 Uhr Diskussion & Reflexion: Wie kann Franklin-Methode beruflich helfen?
19.00 Uhr Film- und Themenabend

Mittwoch, 19.04.2023

09.00 Uhr Warming up, Vortrag, Übungen, Tango
10.45 Uhr Vortrag „Vitales Becken“
14.00 Uhr Übungen mit Franklin-Bällen
15.45 Uhr „Rauschender Klang für den Gang“ – Gehübungen mit Transfer für den Beruf

Donnerstag, 20.04.2023

09.00 Uhr Vortrag „Stand-Gang-Standing-Wirbelsäule“
10.45 Uhr Anatomie Schultergürtel
14.00 Uhr Vorstellung: Ressourcenorientiert. Feedback
15.45 Uhr Zwischenfazit – Erstellen eines Profils
19.30 Uhr Tango Abend – neue Bewegungsmuster

Freitag, 21.04.2023

09.00 Uhr Offene Fragen u. wie Umsetzung im Beruf
10.45 Uhr Ressourcenorientiertes Feedback
13.30 Uhr Übung Einzel- u. Partnerarbeit, Evaluation
15.30 Uhr Ende und Abreise

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



Jörg Böttger (www.itangere.com)

**Bewegungspädagoge | Mediator | Tangolehrer
| Tischlermeister**

- Zertifizierter Bewegungspädagoge in der Franklin-Methode®
- Tischlermeister
- Mediator (Bereiche: Partnerschaft, Familie, Arbeitswelt, Teams und Gruppen)
- ausgebildeter Tangolehrer



Maïke Osterkamp

- Assistenz in der Bildungswoche, ausgebildete Tangolehrerin
- Dipl. Oecotrophologin