



Bildungsurlaub  
im Norden

Übersicht anerkannter Seminare

# Programm 2026



Wissen tanken bei Ebbe & Flut

# Unsere Veranstaltungsorte



## NORDSEE AKADEMIE

**Nordsee Akademie**  
Flensburger Straße 18  
25917 Leck  
Tel.: 04662 8705-0  
E-Mail: [info@nordsee-akademie.de](mailto:info@nordsee-akademie.de)  
[www.nordsee-akademie.de](http://www.nordsee-akademie.de)



## Sankelmark

Akademie  
Zentrum

**Akademiezentrum Sankelmark**  
Akademieweg 6  
24988 Oeversee  
Tel.: 04630 55-0  
E-Mail: [akademie@sankelmark.de](mailto:akademie@sankelmark.de)  
[www.sankelmark.de](http://www.sankelmark.de)



## Scheersberg

**Internationale Bildungsstätte  
Jugendhof Scheersberg**  
Scheersberg 2  
24972 Steinbergkirche  
Tel.: 04632 8480-0  
E-Mail: [info@scheersberg.de](mailto:info@scheersberg.de)  
[www.scheersberg.de](http://www.scheersberg.de)



## Bildungsurlaub im Norden

Schleswig-Holstein mit seiner einzigartigen Mischung aus Kultur, Geschichte und Landschaft, bietet den idealen Rahmen für Bildungsurlaub.

In den drei Häusern, Nordsee Akademie, IBJ Scheersberg und Akademiezentrum Sankelmark, erwartet Sie eine besondere Lernatmosphäre.

Ob Politik, Yoga, Sprachen oder Stressbewältigung: Unsere anerkannten Seminare verbinden Erholung zwischen den Meeren mit nachhaltigem Wissen, das Sie für die Herausforderungen im Berufsalltag stärkt und lange nachwirkt.

Viel Spaß  
beim  
Stöbern!



Nordsee Akademie



Akademie Sankelmark



IBJ Scheersberg

## Das Programm

| >                 | JANUAR                                                                                                                                                               |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19.01.-<br>23.01. | <b>Stressmanagement &amp; Bewegung</b><br>Hatha Yoga für Anfänger*innen<br>zur Stressbewältigung im Beruf<br>Dozentin: Daniela Lafrentz   Ort: Nordsee Akademie      |
| 19.01.-<br>23.01. | <b>Kreativseminar</b><br>Kunstbergwerk I „Experimentelles Acrylmalen – figurativ,<br>dynamisch und abstrakt – AKT“<br>Dozentin: Isabella Moog   Ort: IBJ Scheersberg |
| 26.01.-<br>30.01. | <b>Kommunikation &amp; Handlungskompetenz</b><br>Moderation in Aktion!<br>Dozentin: Anne Berger   Ort: Nordsee Akademie                                              |

| >                 | FEBRUAR                                                                                                                               |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 02.02.-<br>06.02. | <b>Stressmanagement &amp; Bewegung</b><br>Lotus Qigong und Yin Yoga für Frauen<br>Dozentin: Dr. Eva Pluharova   Ort: Nordsee Akademie |
| 02.02.-<br>06.02. | <b>Stressmanagement &amp; Bewegung</b><br>Resilienz- und Stressmanagementtraining<br>Dozentin: Julia Löhr   Ort: Nordsee Akademie     |
| 09.02.-<br>13.02. | <b>Sprachen</b><br>Dänisch für Fortgeschrittene B1<br>Dozent: Ralf Sehstedt   Ort: Nordsee Akademie                                   |
| 16.02.-<br>20.02. | <b>Sprachen</b><br>Englisch für den Beruf A2<br>Dozentin: Ginta Schindler   Ort: Akademie Sankelmark                                  |

|                   |                                                                                                                                                                      |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16.02.-<br>20.02. | <b>Kreativseminar</b><br>Auf dem Weg zu innerer Klarheit<br>– Schreibend neue Perspektiven entdecken<br>Dozentin: Kea Martina Schwarzfeld  <br>Ort: Nordsee Akademie |
| 23.02.-<br>27.02. | <b>Stressmanagement &amp; Bewegung</b><br>Yoga für Männer zur Stressbewältigung im Beruf<br>Dozent: Jan Kedves   Ort: Nordsee Akademie                               |

| >                 | MÄRZ                                                                                                                                                        |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 02.03.-<br>06.03. | <b>Stressmanagement &amp; Bewegung</b><br>Hatha Yoga Fortgeschrittene – Stressbewältigung<br>im Beruf<br>Dozentin: Daniela Lafrentz   Ort: Nordsee Akademie |
| 09.03.-<br>13.03. | <b>Stressmanagement &amp; Bewegung</b><br>Yin Yoga Lehrer Grundausbildung<br>Dozentin: Sunita Ehlers   Ort: IBJ Scheersberg                                 |
| 09.03.-<br>13.03. | <b>Kreativseminar</b><br>Kunstbergwerk III „Alles ist möglich<br>– Impulse, freie Prozesse und eigene Ideen“<br>Dozentin: Dany Heck   Ort: IBJ Scheersberg  |
| 16.03.-<br>20.03. | <b>Bewegung &amp; Sprachen</b><br>Speak & Stretch – Englisch lernen und Yoga praktizieren<br>Dozentin: Ginta Schindler   Ort: IBJ Scheersberg               |
| 16.03.-<br>20.03. | <b>Stressmanagement &amp; Bewegung</b><br>Feldenkrais<br>Dozentin: Dr. Antje Schwalbe   Ort: Nordsee Akademie                                               |
| 23.03.-<br>27.03. | <b>Sprachen</b><br>Hej – Dänisch für Anfänger*innen A2.2<br>Dozent: Walter Paulsen   Ort: Nordsee Akademie                                                  |



|                   |                                                                                                                                              |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23.03.-<br>27.03. | <b>Kommunikation &amp; Handlungskompetenz</b><br>Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation<br>Dozentin: Petra Brix   Ort: Nordsee Akademie |
| 29.03.-<br>02.04. | <b>Sprachen</b><br>Hej – Schwedisch für blutige Anfänger*innen A1.2<br>Dozentin: Dr. Suse Bretthauer   Ort: Nordsee Akademie                 |



## APRIL

|                   |                                                                                                                                                                |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13.04.-<br>17.04. | <b>Sprachen &amp; Bewegung</b><br>Platt & Stark – Tiet to'n Utspannen<br>Dozentin: Lisa Wrogemann   Ort: Nordsee Akademie                                      |
| 13.04.-<br>17.04. | <b>Sprachen</b><br>Hej – Dänisch für blutige Anfänger*innen A1.1<br>Dozent: Ralf Sehstedt   Ort: Nordsee Akademie                                              |
| 20.04.-<br>24.04. | <b>Stressmanagement &amp; Bewegung</b><br>Yoga für den Rücken – Anatomie & Yoga für den Rücken<br>Dozentin: Piu Haubner   Ort: Nordsee Akademie                |
| 20.04.-<br>24.04. | <b>Sprachen</b><br>Dänisch für Beruf und Alltag A1<br>Dozent: Henrik Vestergaard   Ort: Akademie Sankelmark                                                    |
| 20.04.-<br>24.04. | <b>Stressmanagement &amp; Bewegung</b><br>Hatha Yoga für Anfänger*innen<br>zur Stressbewältigung im Beruf<br>Dozentin: Daniela Lafrentz   Ort: IBJ Scheersberg |

Unsere Bildungsstätte in Leck:

## Nordsee-Akademie



Die Akademie liegt zwischen Nord- und Ostsee  
in der eindrucksvollen Landschaft Nordfrieslands.





Nordsee Akademie



Akademie Sankelmark



IBJ Scheersberg

| >             | MAI                                                                                                                                                                             |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 04.05.-08.05. | <b>Stressmanagement &amp; Bewegung</b><br>Hatha Yoga für Anfänger*innen zur Stressbewältigung im Beruf<br>Dozentin: Daniela Lafrentz   Ort: Nordsee Akademie                    |
| 04.05.-08.05. | <b>Politische Bildung</b><br>Nachhaltigkeit beginnt bei mir – Wege zu einer fairen und klimabewussten (Arbeits-)Welt<br>Dozentin: Teresa Inclán   Ort: Nordsee Akademie         |
| 04.05.-08.05. | <b>Kreativseminar</b><br>Kunstbergwerk V „Bildhauerkurs: STEINSCHLAGEN – intuitiv und prozessorientiert – Hau rein mit Liebe“<br>Dozent: Thomas Behrendt   Ort: IBJ Scheersberg |
| 11.05.-13.05. | <b>Stressmanagement &amp; Bewegung</b><br>Berufsalltag im Gleichgewicht: 3 Tage Meditation & Yoga<br>Dozentin: Bianca Kronschnabel   Ort: IBJ Scheersberg                       |
| 18.05.-22.05. | <b>Kreativseminar</b><br>Kunstbergwerk VII „Ton trifft Natur: Nachhaltiges Töpfern an der Drehscheibe und im Handaufbau“<br>Dozentin: Karla Nietner   Ort: IBJ Scheersberg      |
| 18.05.-22.05. | <b>Sprachen</b><br>Englisch für den Beruf A2/B1 – Die Redeangst für mehr Fachkompetenz überwinden<br>Dozentin: Ginta Schindler   Ort: Nordsee Akademie                          |
| 18.05.-22.05. | <b>Stressmanagement &amp; Bewegung</b><br>MyoYin Fortbildung für Yogalehrende<br>Dozentin: Patricia Ankele   Ort: Nordsee Akademie                                              |
| 18.05.-22.05. | <b>Stressmanagement &amp; Bewegung</b><br>Qigong & TaiChi<br>Dozent: Wolfgang Lucas   Ort: Nordsee Akademie                                                                     |

|               |                                                                                                                                                                                           |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18.05.-22.05. | <b>Kreativseminar</b><br>Landschaftsfotografie für Beruf & Alltag<br>Dozent: Tilman Köneke   Ort: Akademie Sankelmark                                                                     |
| 18.05.-22.05. | <b>Politische Bildung</b><br>Die unbekannten letzten 15 Tage des Dritten Reiches: das Kriegsende 1945 in der Region Flensburg<br>Dozentin: Dr. Kirsten Schulze   Ort: Akademie Sankelmark |
| 18.05.-22.05. | <b>Naturseminar</b><br>Wildkräuter, Heilpflanzen und Bäume – Natur erforschen und erfahren<br>Dozentin: Iris Bein   Ort: Akademie Sankelmark                                              |

| >             | JUNI                                                                                                                                                                          |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01.06.-05.06. | <b>Politische Bildung</b><br>Watt & Wandel: Die 17 Nachhaltigkeitsziele am Beispiel des Wattenmeeres erleben und verstehen<br>Dozentin: Teresa Inclán   Ort: Nordsee Akademie |
| 01.06.-05.06. | <b>Sprachen</b><br>Hej – Dänisch für Anfänger*innen A2.1<br>Dozent: Ralf Sehstedt   Ort: Nordsee Akademie                                                                     |
| 01.06.-05.06. | <b>Stressmanagement &amp; Bewegung</b><br>Stressbewältigung durch gesundes Herz-Kreislauftraining – Slow Jogging<br>Dozentin: Franziska Hanert   Ort: Nordsee Akademie        |
| 08.06.-12.06. | <b>Stressmanagement &amp; Bewegung</b><br>Yoga und Achtsamkeit (nach Jon Kabat-Zinn MBSR* Methode)<br>Dozentin: Britta Ibbeken   Ort: Nordsee Akademie                        |

Unsere Bildungsstätte in Oeversee:

## Akademiezentrum Sankelmark



Das Zentrum liegt südlich von Flensburg an einem Landschaftsschutzgebiet am Ufer des Sankelmarker Sees.



Nordsee Akademie



Akademie Sankelmark



IBJ Scheersberg

|                   |                                                                                                                                                               |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08.06.-<br>12.06. | <b>Politische Bildung</b><br>Die deutsch-dänische Grenzregion<br>Dozentin: Dr. Kirsten Schulze   Ort: Akademie Sankelmark                                     |
| 15.06.-<br>19.06. | <b>Sprachen &amp; Bewegung</b><br>Speak & Stretch. Englisch lernen und Yoga praktizieren<br>Dozentin: Ginta Schindler   Ort: Akademie Sankelmark              |
| 15.06.-<br>19.06. | <b>Kommunikations- und Handlungskompetenz</b><br>Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation<br>Dozentin: Petra Brix   Ort: IBJ Scheersberg                   |
| 22.06.-<br>26.06. | <b>Sprachen</b><br>Platt – Land – Lüüd<br>Dozentin: Sabine Knappe-Gröger   Ort: Akademie Sankelmark                                                           |
| 22.06.-<br>26.06. | <b>Sprachen</b><br>Hej – Dänisch für Anfänger*innen A1.2<br>Dozent: Walter Paulsen   Ort: Nordsee Akademie                                                    |
| 22.06.-<br>26.06. | <b>Stressmanagement &amp; Bewegung</b><br>InTuLife – Yoga & Entspannungstechniken<br>Dozentin: Sunita Ehlers   Ort: Nordsee Akademie                          |
| 29.06.-<br>03.07. | <b>Naturseminar</b><br>Mit dem Fahrrad das nachhaltige Schleswig-Holstein entdecken<br>Dozenten: Frank Schöngart und Stephan Wiese   Ort: Akademie Sankelmark |



Nordsee Akademie



Akademie Sankelmark



IBJ Scheersberg

| >             | JULI                                                                                                                                                                  |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13.07.-17.07. | <b>Sprachen</b><br>Dänisch für Beruf und Alltag A1.2<br>Dozent: Hendrik Vestergaard   Ort: Akademie Sankelmark                                                        |
| 13.07.-17.07. | <b>Stressmanagement &amp; Bewegung</b><br>Stressbewältigung durch gesundes Herz-Kreislauftraining – Slow Jogging<br>Dozentin: Franziska Hanert   Ort: IBJ Scheersberg |
| 20.07.-24.07. | <b>Naturseminar</b><br>Wildkräuter, Heilpflanzen und Bäume<br>Dozentin: Iris Bein   Ort: Akademie Sankelmark                                                          |

| >             | AUGUST                                                                                                                                                           |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 03.08.-07.08. | <b>Gesunde Ernährung</b><br>Fit bleibt, wer richtig trinkt und isst<br>Dozentin: Christin Heldt   Ort: Nordsee Akademie                                          |
| 03.08.-07.08. | <b>Stressmanagement &amp; Bewegung</b><br>Resilienz- und Stressmanagementtraining<br>Dozentin: Julia Löhr   Ort: Akademie Sankelmark                             |
| 10.08.-14.08. | <b>Gesunde Ernährung</b><br>Gesund und fit im Berufsalltag durch Wissen um vitalstoffreiche Vollwerternährung<br>Dozentin: Clara Tiesler   Ort: Nordsee Akademie |
| 10.08.-14.08. | <b>Kommunikations- und Handlungskompetenz</b><br>Atem & Balance: Gelassenheit, Fokus und Kraft im Beruf<br>Dozentin: Hella Prockat   Ort: Nordsee Akademie       |

|               |                                                                                                                                                                                     |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17.08.-21.08. | <b>Kommunikations- und Handlungskompetenz</b><br>Deine Stimme im Beruf: Ausdruckskraft & Präsenz für den Berufsalltag trainieren<br>Dozentin: Hella Prockat   Ort: Nordsee Akademie |
| 17.08.-21.08. | <b>Kreativseminar</b><br>2026 Kunstbergwerk VIII „Mut zur Freiheit“<br>Dozentin: Petra Bergerhoff   Ort: IBJ Scheersberg                                                            |
| 17.08.-21.08. | <b>Stressmanagement &amp; Bewegung</b><br>Stressbewältigung durch gesundes Herz-Kreislauftraining – Slow Jogging<br>Dozentin: Franziska Hanert   Ort: IBJ Scheersberg               |
| 24.08.-28.08. | <b>Stressmanagement &amp; Bewegung</b><br>Hatha Yoga für Fortgeschrittene – Stressbewältigung im Beruf<br>Dozentin: Daniela Lafrentz   Ort: Nordsee Akademie                        |
| 24.08.-28.08. | <b>Politische Bildung</b><br>Klimawandel an der Küst – der politische Bildungsurlaub op Platt<br>Dozent: Dr. Hartmut Arbatzat   Ort: Nordsee Akademie                               |
| 31.08.-04.09. | <b>Stressmanagement &amp; Bewegung</b><br>Yoga für Männer zur Stressbewältigung im Beruf<br>Dozent: Jan Kedves   Ort: Nordsee Akademie                                              |
| 31.08.-04.09. | <b>Sprachen</b><br>¡Hola trabajo! – Spanisch für den Job, ganz von vorn A1<br>Dozent: Dr. Andreas Bonnermeier   Ort: Nordsee Akademie                                               |



Unsere Bildungsstätte in Steinbergkirche:

## IBJ Scheersberg



Der Scheersberg zählt zu den höchsten Erhebungen im Nordosten Schleswig-Holsteins und bietet einen Blick auf die Ostsee und Dänemark.



Nordsee Akademie



Akademie Sankelmark



IBJ Scheersberg



### SEPTEMBER

|                   |                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07.09.-<br>11.09. | <b>Sprachen &amp; Bewegung</b><br>Platt & Stark – Tiet to'n Utspannen<br>Dozentin: Lisa Wrogemann   Ort: Nordsee Akademie                                                                                                                     |
| 07.09.-<br>11.09. | <b>Politische Bildung</b><br>Vergangenheit verstehen – Demokratie stärken:<br>NS-Tatorte an der schleswig-holsteinischen Westküste<br>und ihre Bedeutung für heute<br>Dozenten: Charlotte Haugg und Philipp Cordts  <br>Ort: Nordsee Akademie |
| 14.09.-<br>18.09. | <b>Sprachen</b><br>Hej – Dänisch für blutige Anfänger*innen A1.2<br>Dozent: Ralf Sehstedt   Ort: Nordsee Akademie                                                                                                                             |
| 14.09.-<br>18.09. | <b>Stressmanagement &amp; Bewegung</b><br>Lotus Qigong und Yin Yoga für Frauen<br>Dozentin: Dr. Eva Pluharova   Ort: Nordsee Akademie                                                                                                         |
| 14.09.-<br>18.09. | <b>Politische Bildung</b><br>Ein stärkeres Europa in der Welt?<br>Dozent: Joachim Bussiek   Ort: Akademie Sankelmark                                                                                                                          |
| 14.09.-<br>18.09. | <b>Kommunikations- und Handlungskompetenz</b><br>Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation<br>Dozentin: Dr. Claudia Wunram   Ort: Akademie Sankelmark                                                                                       |
| 21.09.-<br>25.09. | <b>Stressmanagement &amp; Bewegung</b><br>Hatha Yoga für Fortgeschrittene<br>– Stressbewältigung im Beruf<br>Dozentin: Daniela Lafrentz   Ort: IBJ Scheersberg                                                                                |
| 28.09.-<br>02.10. | <b>Stressmanagement &amp; Bewegung</b><br>Resilienz – stabil durch stürmische Zeiten<br>Dozentin: Natalie Dallmeyer   Ort: IBJ Scheersberg                                                                                                    |



Nordsee Akademie



Akademie Sankelmark



IBJ Scheersberg

|                     |                                                                                                                                                                     |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28.09.-<br>02.10.   | <b>Stressmanagement &amp; Bewegung</b><br>Qigong & TaiChi<br>Dozent: Wolfgang Lucas   Ort: Nordsee Akademie                                                         |
| 28.09.-<br>02.10.   | <b>Sprachen</b><br>Dänisch für Beruf und Alltag A1.3<br>Dozent: Hendrik Vestergaard   Ort: Akademie Sankelmark                                                      |
| <b>&gt; OKTOBER</b> |                                                                                                                                                                     |
| 05.10.-<br>07.10.   | <b>Stressmanagement &amp; Bewegung</b><br>Berufsalltag im Gleichgewicht: 3 Tage Meditation & Yoga<br>Dozentin: Bianca Kronschnabel   Ort: Nordsee Akademie          |
| 05.10.-<br>09.10.   | <b>Stressmanagement &amp; Bewegung</b><br>Resilienz- und Stressmanagementtraining<br>Dozentin: Julia Löhr   Ort: Nordsee Akademie                                   |
| 05.10.-<br>09.10.   | <b>Sprachen &amp; Bewegung</b><br>Speak & Stretch. Englisch lernen und Yoga praktizieren<br>Dozentin: Ginta Schindler   Ort: IBJ Scheersberg                        |
| 12.10.-<br>16.10.   | <b>Sprachen</b><br>Hej – Dänisch für blutige Anfänger*innen A1.2<br>Dozent: Ralf Sehstedt   Ort: Nordsee Akademie                                                   |
| 12.10.-<br>16.10.   | <b>Stressmanagement &amp; Bewegung</b><br>Feldenkrais®<br>Dozentin: Dr. Antje Schwalbe   Ort: Nordsee Akademie                                                      |
| 19.10.-<br>23.10.   | <b>Gesunde Ernährung</b><br>Gesund und fit im Berufsalltag durch Wissen<br>um vitalstoffreiche Vollwerternährung<br>Dozentin: Clara Tiesler   Ort: Nordsee Akademie |

|                      |                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19.10.-<br>23.10.    | <b>Sprachen</b><br>Hej – Dänisch für blutige Anfänger*innen A2.1<br>Dozent: Ralf Sehstedt   Ort: Nordsee Akademie                                                                                |
| 19.10.-<br>23.10.    | <b>Stressmanagement &amp; Bewegung</b><br>Yoga für den Rücken – Anatomie & Yoga für den Rücken<br>Dozentin: Piu Haubner   Ort: Nordsee Akademie                                                  |
| 26.10.-<br>30.10.    | <b>Stressmanagement &amp; Bewegung</b><br>Hatha Yoga für Anfänger*innen<br>Dozentin: Ginta Schindler   Ort: Nordsee Akademie                                                                     |
| 26.10.-<br>30.10.    | <b>Kreativseminar</b><br>Kunstbergwerk X „Innere Freiheit in der Malerei<br>– Experimentelles Acrylmalen in Farbe und Form<br>und Abstraktion“<br>Dozentin: Isabella Moog   Ort: IBJ Scheersberg |
| <b>&gt; NOVEMBER</b> |                                                                                                                                                                                                  |
| 02.11.-<br>06.11.    | <b>Stressmanagement &amp; Bewegung</b><br>InTuLife – Yoga & Entspannungstechniken<br>Dozentin: Sunita Ehlers   Ort: Nordsee Akademie                                                             |
| 02.11.-<br>06.11.    | <b>Politische Bildung</b><br>Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ) – Transformation<br>zu gemeinwohlorientiertem Wirtschaften<br>Dozentin: Frauke Hellwig   Ort: IBJ Scheersberg                             |
| 09.11.-<br>13.11.    | <b>Stressmanagement &amp; Bewegung</b><br>Hatha Yoga Fortgeschrittene<br>– Stressbewältigung im Beruf<br>Dozentin: Daniela Lafrentz   Ort: Nordsee Akademie                                      |



|                   |                                                                                                                                                        |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16.11.-<br>20.11. | <b>Sprachen</b><br>¡Hola trabajo! – Spanisch für den Job, ganz von vorn A1<br>Dozent: Dr. Andreas Bonnermeier   Ort: Nordsee Akademie                  |
| 23.11.-<br>27.11. | <b>Sprachen</b><br>Englisch für den Beruf A2/B1 – Die Redeangst für mehr Fachkompetenz überwinden<br>Dozentin: Ginta Schindler   Ort: Nordsee Akademie |
| 23.11.-<br>27.11. | <b>Sprachen</b><br>Plattdeutsch für Anfänger*innen A1<br>Dozent: Dr. Hartmut Arbatzat   Ort: Nordsee Akademie                                          |
| 23.11.-<br>27.11. | <b>Kreativseminar</b><br>Kunstbergwerk XII „AKT zeichnen – malen – modellieren“<br>Dozentin: Dany Heck   Ort: IBJ Scheersberg                          |
| 23.11.-<br>27.11. | <b>Stressmanagement &amp; Bewegung</b><br>Lotus Qigong und Yin Yoga für Frauen<br>Dozentin: Dr. Eva Pluharova   Ort: IBJ Scheersberg                   |



## DEZEMBER

|                   |                                                                                                                                             |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07.12.-<br>11.12. | <b>Stressmanagement &amp; Bewegung</b><br>Yin Yoga für mehr Resilienz im Berufsalltag<br>Dozentin: Daniela Lafrentz   Ort: Nordsee Akademie |
| 07.12.-<br>11.12. | <b>Sprachen</b><br>Hej – Dänisch für blutige Anfänger*innen A1.2<br>Dozent: Walter Paulsen   Ort: Nordsee Akademie                          |

## So geht's:



In 14 Bundesländern (außer Bayern und Sachsen) haben Arbeitnehmende bei einer Vollzeitbeschäftigung Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub pro Jahr.

### Der Antrag ist unkompliziert:

Entscheidend ist das Bundesland Ihres Arbeitsplatzes, und das Seminar muss dort als Bildungsurlaub anerkannt sein. Während der Freistellung zahlt der Arbeitgeber das Gehalt weiter, Seminar- und Reisekosten tragen Sie selbst.

### Bitte beachten Sie:

Der Antrag muss spätestens sechs Wochen vor Seminarbeginn beim Arbeitgeber vorliegen. Dafür werden in der Regel die Anmeldebestätigung, der Anerkennungsbescheid und Programmablauf benötigt.

Haben Sie Fragen zu Ihrem Bildungsurlaub? Unser Team hilft gern weiter!

Tel.: 04662 870514

E-Mail: [moin@bildungsurlaub-im-norden.de](mailto:moin@bildungsurlaub-im-norden.de)

## Sie möchten mehr über ein Seminar erfahren, das Sie interessiert?



Scannen Sie den Code – wir zeigen Ihnen alle Details und die nächsten Schritte.

[www.bildungsurlaub-im-norden.de](http://www.bildungsurlaub-im-norden.de)



Bis bald  
bei uns im  
Norden!



**Herausgeber:** Nordsee Akademie im Deutschen Grenzverein e.V.,  
Flensburger Straße 18, 25917 Leck, Tel.: 04662 87050

**Fotos:** Pexels / Wolfgang Weiser (Titel), Nordsee Akademie,  
Akademie Sankelmark/Dr. Rainer Pelka sowie Klaus-Uwe Nommensen, IBJ Scheersberg

**Gestaltung & Satz:** Susanne Hansen · hilgra, Büro für Graphik & Design, Flensburg