



10. – 14.03.2025

FELDENKRAIS® Aufrecht im Unternehmen agieren



NORDSEE AKADEMIE

B I L D U N G S U R L A U B

Montag, 10.03.2025

Anreise
 12.30 – 13.30 Uhr
 13.30 – 15.30 Uhr
 16.00 – 18.00 Uhr
 19.00 – 21.10 Uhr

Anreise + Mittagessen
 Begrüßung, Vorstellungsrunde +
 Einführung in das Thema
 Feldenkrais Lektion,
 Selbstwahrnehmung
 “Was uns glücklich & lebendig
 macht”, Interview G. Hüther

Dienstag, 11.03.2025

9.00 – 10.30 Uhr
 11.00 – 12.30 Uhr
 14.00 – 15.30 Uhr
 16.00 – 18.00 Uhr

Herausarbeiten der eigenen Lernziele
 Feldenkrais Lektion „Füße“
 Feldenkrais Lektion „Aufrichtung
 Wirbelsäule“
 “Was ist Bildung?” Von Humboldt zum
 heutigen Verständnis

Donnerstag, 13.03.2025

9.00 – 10.30 Uhr
 11.00 – 12.30 Uhr
 14.00 – 15.30 Uhr
 16.00 – 18.00 Uhr

Ressourcen & Ziele f. Veränderungen
 am eigenen Arbeitsplatz
 Feldenkrais Lektion „Aufrichtung“
 Feldenkrais Lektion “Schultergürtel”
 Transformative Bildung II

Mittwoch, 12.03.2025

9.00 – 10.30 Uhr
 11.00 – 12.30 Uhr
 14.00 – 15.30 Uhr
 16.00 – 18.00 Uhr

Feldenkrais Lektion für das Büro
 „Augen, Kopf & PC-Haltung“
 Transformative Bildung I
 Feldenkrais Lektion Fortsetzung
 Fortsetzung Lektion “Füße”

Freitag, 14.03.2025

9.00 – 10.30 Uhr
 11.00 – 12.30 Uhr
 13.30 – 15.30 Uhr
 15.30 Uhr

Feldenkrais Lektion “Kiefer”
 Lektion + Resümee für den Arbeitsplatz
 Feldenkrais to go; Abschluss und
 Zusammenfassung
 Ende und Abreise

Preise:

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

**Frühbucherrabatt: Minus 50 € auf die o.g.
 Preise. Gilt für eingehende Online-
 Anmeldung bis zum 31.10.2024.**

Alle Preise inkl. Kost & Logis sowie Eintritt im
 angrenzenden Schwimmbad mit Sauna.

Buchungen: www.nordsee-akademie.de
 Nordsee Akademie, Flensburger Str. 18, 25917 Leck

Nächste Termine:

02. - 06.06.2025 Scheersberg
 06. - 10.10.2025 Nordsee Akademie

Programmänderungen vorbehalten.

Täglich:

8.00 – 9.00 Uhr Frühstück
 10.30 – 11.00 Uhr Kaffeepause
 12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen
 15.30 – 16.00 Uhr Kaffeepause
 18.00 – 19.00 Uhr Abendessen
 19.00 – 20.30 Uhr Unterricht nach Bedarf
 oder Freizeit: Sauna, Schwimmbad ...



Dozentin: Antje Schwalbe-Kleinhuis

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

