



28.07. - 01.08.2025

Atem und Balance: Gelassenheit, Fokus und Kraft im Beruf

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

Montag, 28.07.2025

Anreise

- 12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen
- 13.30 – 15.30 Uhr Vorstellungsrunde + Einführung Def. Verständnis gesund $\bar{\theta}$ krank
- 16.00 – 18.00 Uhr Eigene Potential, Was ist Stress, Stressspirale durchbrechen
- 19.00 – 20.30 Uhr Vortrag + Diskussion: Atemarbeit Ilse Middendorf



NORDSEE AKADEMIE

Dienstag, 29.07.2025

- 9.00 – 10.30 Uhr Der Bewegungsapparat Teil 1 - Gelenke
- 11.00 – 12.30 Uhr Der Bewegungsapparat Teil 2 - Rücken
- 14.00 – 15.30 Uhr Atemarbeit untere Körperregion
- 16.00 – 18.00 Uhr Leibgerechtes Sitzen für Berufstätige // Außere + innere Haltung in meiner Arbeitswelt

Donnerstag, 31.07.2025

- 9.00 – 10.30 Uhr Präsenz bei Kunden-Kontakt $\bar{\theta}$ im Team
- 11.00 – 12.30 Uhr Einbeziehung der Umgebung durch Bewusstseinsarbeit / Selbstreflexion
- 14.00 – 15.30 Uhr Mein Rhythmus, meine Individualität, meine Kreativität erfahren
- 16.00 – 18.00 Uhr Die Stimme: Wie der Ausatemfluss den Stimmklang unterstützt

Mittwoch, 30.07.2025

- 9.00 – 10.30 Uhr Arbeiten 2.0: Arbeiten ohne Stress $\bar{\theta}$ Burnout
- 11.00 – 12.30 Uhr Atemarbeit obere Körperregion
- 14.00 – 15.30 Uhr Die Vollatmung - Zusammenfassung aller Körperräume
- 16.00 – 18.00 Uhr Inklusion für sozial u. körperlich Benachteiligte ohne gesetzliche Gesundheitsversorgung

Freitag, 01.08.2025

- 9.00 – 10.30 Uhr Teil 1 - Atemtherapie in Berufspraxis nutzen
- 11.00 – 12.30 Uhr Teil 2 - Fortsetzung
- 13.30 – 15.30 Uhr Zusammenfassung $\bar{\theta}$ Reflexion des Seminars, Feedback und Abschluss
- 15.30 Uhr **Ende $\bar{\theta}$ Abreise**

Preise:

- Einzelzimmer: 769 € p. P.
- Firmenpreis: 999 € p. P. inkl. MwSt.
- Doppelzimmer: 729 € p. P.
- Tagesgast: 669 € p. P. inkl. VP

Alle Preise inkl. Kost $\bar{\theta}$ Logis, Unterlagen sowie Eintritt im angrenzenden Schwimmbad mit Sauna.

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

HINWEIS: Das Seminar dient der beruflichen Weiterentwicklung, ersetzt jedoch keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Die Teilnahme erfolgt in Eigenverantwortung. Bei akuten körperlichen oder psychischen Erkrankungen ist ein Besuch nicht möglich.

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 ...



Seminarleitung: Hella Prockat
Diplom-Musikpädagogin für
Gesang, Atemtherapeutin