



06. – 10.10.2025

FELDENKRAIS® Aufrecht im Unternehmen agieren



NORDSEE AKADEMIE

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

Montag, 06.10.2025

Anreise	Anreise + Mittagessen
12.30 – 13.30 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde +
13.30 – 15.30 Uhr	Einführung in das Thema
16.00 – 18.00 Uhr	Feldenkrais Lektion, Selbstwahrnehmung
19.00 – 21.10 Uhr	“Was uns glücklich & lebendig macht”, Interview G. Hüther

Dienstag, 07.10.2025

9.00 – 10.30 Uhr	Herausarbeiten der eigenen Lernziele
11.00 – 12.30 Uhr	Feldenkrais Lektion „Füße“
14.00 – 15.30 Uhr	Feldenkrais Lektion „Aufrichtung Wirbelsäule“
16.00 – 18.00 Uhr	“Was ist Bildung?” Von Humboldt zum heutigen Verständnis

Donnerstag, 09.10.2025

9.00 – 10.30 Uhr	Ressourcen & Ziele f. Veränderungen am eigenen Arbeitsplatz
11.00 – 12.30 Uhr	Feldenkrais Lektion „Aufrichtung“
14.00 – 15.30 Uhr	Feldenkrais Lektion “Schultergürtel”
16.00 – 18.00 Uhr	Transformative Bildung II

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

Programmänderungen vorbehalten.

Mittwoch, 08.10.2025

9.00 – 10.30 Uhr	Feldenkrais Lektion für das Büro „Augen, Kopf & PC-Haltung“
11.00 – 12.30 Uhr	Transformative Bildung I
14.00 – 15.30 Uhr	Feldenkrais Lektion Fortsetzung
16.00 – 18.00 Uhr	Fortsetzung Lektion “Füße”

Freitag, 10.10.2025

9.00 – 10.30 Uhr	Feldenkrais Lektion “Kiefer”
11.00 – 12.30 Uhr	Lektion + Resümee für den Arbeitsplatz
13.30 – 15.30 Uhr	Feldenkrais to go; Abschluss und Zusammenfassung
15.30 Uhr	Ende und Abreise

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.)

