

Feldenkrais Workshops oder/ und Bildungsurlaub auf Sylt 2026/ 2027:

Feldenkrais®- Intensiv - Workshops für Erwachsene

Die Feldenkrais®-Methode erkundet Ihre üblichen Bewegungsmuster, regt an, diese zu hinterfragen und ermutigt, spielerisch neue Alternativen auszuprobieren. Die intelligenten Bewegungsabfolgen fördern ein bewusstes Verständnis des Körpers und lassen Sie neue Bewegungsmöglichkeiten entdecken. Lernlektionen in den Kursen und Workshops „Bewusstheit durch Bewegung“ zeigen, dass Sie möglicherweise beweglicher sind als gedacht. Erwarten können Sie ein abwechslungsreiches Erfahrungsspektrum im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen, um die Zusammenhänge und Verbindungen im Körper in Bewegung bewusster und neu kennenzulernen.

Bildungsurlaub

Berufliche Resilienz-Mit der Feldenkrais-Methode zu mehr Körperbewusstsein und Gelassenheit (Bildungsurlaub)

Möchten Sie Ihre persönliche und berufliche Resilienz stärken, Stress gezielt abbauen und mehr Gelassenheit im Alltag gewinnen? Dann laden wir Sie herzlich zu unserem Seminar „Berufliche Resilienz - mit der Feldenkrais-Methode zu mehr Körperbewusstsein und Gelassenheit“ein!

In diesem praxisorientierten Workshop verbinden wir die bewährte Feldenkrais-Methode mit aktuellen Erkenntnissen aus der Neurobiologie und Stressforschung. Ziel ist es, Ihre Körperwahrnehmung zu schärfen, Ihre Selbstregulationsfähigkeiten zu verbessern und nachhaltige Strategien für den beruflichen Alltag zu entwickeln. Das Seminar bietet eine ausgewogene Mischung aus theoretischen Inputs, praktischen Feldenkrais-Lektionen, Gruppenarbeiten und Reflexionen. Sie lernen, wie Sie durch bewusste Bewegung, Atmung und Körperwahrnehmung mehr Gelassenheit, Konzentration und Belastbarkeit im Beruf erreichen können.

Termine 2026:

08.02. - 13.02.2026 Bildungsurlaub – Berufliche Resilienz - Mit der Feldenkrais-Methode zu mehr Körperbewusstsein und Gelassenheit

16.02. - 22.02.2026 Feldenkrais Intensiv Workshop

22.02. - 27.02.2026 Feldenkrais Intensiv Workshop

18.05. - 24.05.2026 Feldenkrais Intensiv Workshop

12.07. - 26.07.2026 Sommerakademie

16.11. - 22.11.2026 Feldenkrais Intensiv Workshop

22.11. - 27.11.2026 Bildungsurlaub - Berufliche Resilienz - Mit der Feldenkrais-Methode zu mehr Körperbewusstsein und Gelassenheit

Anmeldung:

Akademie am Meer
Volkshochschule Klappholtal
25992 List auf Sylt
www.akademie-am-meer.de

Termine 2027:

08.02. - 14.02.2027 **Feldenkrais Intensiv Workshop**

14.02. - 19.02.2027 **Bildungsurlaub - Berufliche Resilienz - Mit der Feldenkrais-Methode zu mehr Körperbewusstsein und Gelassenheit**

17.05. - 23.05.2027 **Feldenkrais Intensiv Workshop**

24.05. - 30.05.2027 **Feldenkrais Intensiv Workshop**

Sommerakademie

08.11. - 14.11.2027 **Feldenkrais Intensiv Workshop**

14.11. - 19.11.2027 **Bildungsurlaub - Berufliche Resilienz - Mit der Feldenkrais-Methode zu mehr Körperbewusstsein und Gelassenheit**

Anmeldung:

Akademie am Meer
Volkshochschule Klappholtal
25992 List auf Sylt
www.akademie-am-meer.de

Anfragen/ Informationen:

Martina Hoffmann, info@bewegungs-grund.de

Weitere Workshops in Hamburg und Umgebung sind in Planung.