

Termine 2026 und 2027

Bildungsurlaub, Sylt, Klappholtal, Akademie am Meer

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

22.11. - 27.11.2026

Termine 2027:

14.02. - 19.02.2027

14.11. - 19.11.2027

Anmeldung:

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

Anfragen/ Informationen:

Martina Hoffmann, info@bewegungs-grund.de