

Bewegend entspannt – Wege zu Entspannung, Gelassenheit und Lebensfreude

Je größer die Anforderungen im Beruf und Alltag sind, umso wichtiger wird die Fähigkeit zum Entspannen und Regenerieren. Wir bewegen uns häufig im Grenzbereich, riskieren dabei die innere Ausgewogenheit und verlieren den Kontakt zum Körper.

Dieser Bildungsurlaub lädt Sie ein, durch Bewegung und bewusstes Atmen Ihren Körper und seine Signale wieder wahrzunehmen und darüber gezielt zu entspannen.

Sie lernen verschiedene Bewegungstechniken und Entspannungsmethoden kennen, so dass Kräftigung, Beweglichkeit, Entspannung und Wohlbefinden gleichermaßen gefördert werden.

Die wunderschöne Natur und die frische Nordseebrise Sylts unterstützen die tiefe Regeneration von Körper und Geist.

Das Erlernen von Übungen, die sich leicht in den Alltag einfügen lassen, unterstützt die Teilnehmenden dabei ein gesund erhaltendes Stressmanagement zu führen. Die Lebensfreude und die Leistungsfähigkeit im Beruf und im Alltag werden dadurch nachhaltig gestärkt.



Bildungsurlaub vom 8. November bis 12. November 2021
Akademie am Meer, Klappholttal auf Sylt

Zu meiner Person:

In meiner langjährigen beruflichen Tätigkeit als Bewegungs- und Physiotherapeutin bringe ich Menschen immer wieder in Kontakt mit ihrem Körper. Ich gebe Einzelstunden, leite Workshops und Bildungsurlaube. Durch verschiedene Weiterbildungen im Bewegungsbereich, insbesondere meine Ausbildung zur Yogalehrerin, habe ich mir die Möglichkeit erarbeitet, den Teilnehmenden ein ganzheitliches Angebot für mehr Beweglichkeit, Entspannung und Lebensfreude zu machen. Körperwahrnehmung, bewusste Atmung und einfach nur Freude an Bewegung stehen im Mittelpunkt meiner Arbeit. Bewusster Umgang mit sich selbst im Beruf und im Alltag ist der erste Schritt zu mehr Entspannung und Stressbalance..



"Nur, wenn du weißt, was du tust, kannst du tun, was du willst." Moshe Feldenkrais

Angela Reif-Matzat
Bewegungs- und Physiotherapeutin
Yogalehrerin

Die Bildungsstätte Akademie am Meer

Klappholtal, die Akademie am Meer, liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft. Träger der Institution ist der gemeinnützige Verein „Nordseeheim Klappholtal e.V.“.

Anreise

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholtal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung.

Unterkünfte und Mahlzeiten

Die Seminarteilnehmer wohnen in einfachen, aber behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern. Nur einige Quartiere haben WC und Dusche in unmittelbarer Nähe. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet, das 7,5 ha umfasst. An der Rezeption im Verwaltungsgebäude liegen die Zimmerschlüssel für Sie bereit. Am Abreisetag räumen Sie bitte die Zimmer bis 10.00 Uhr. Soweit nicht im Programm anders vermerkt, steht das Frühstück von 7.30 Uhr bis 10.00 Uhr, das Mittagessen von 12.00 Uhr bis 14.00 Uhr, das Abendessen von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr im Haus Uthland bereit.

Es besteht die Möglichkeit zusätzliche Aufenthaltstage vor oder nach dem Seminar direkt bei der Verwaltung der Akademie zu buchen (Tel. 04651 9550 oder info@akademie-am-meer.de). Ebenso können Fahrräder in der Verwaltung bis 10.00 Uhr geliehen werden für 8,- €/Tag.



Fotos:
Blick in einen Seminarraum
Unterkünfte



Anmeldung und Teilnahme

Die Kursgebühr für die Teilnahme an dem Seminar beträgt 425,- €.
Hinzu kommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 66,- € pro Tag.
Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 12,- € pro Übernachtung.
Zusätzlich ist eine Kurtaxe von 1,50 Euro pro Tag fällig.

Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung der Teilnehmer.

Bitte melden Sie sich mit den folgenden Daten

Name

Anschrift

Geburtsdatum

Telefonnummer (gern auch Mobilnummer für Rückfragen)

Emailadresse (zum schnellen Informationsaustausch)

gewünschte Art der Unterbringung (Einzelzimmer/Doppelzimmer/Mehrbettzimmer)

evtl. körperliche Einschränkungen

an.

Die Anmeldeadresse lautet:

Schmidts Bürodienste

Jörg Schmidt

Dionysiusstraße30

27576 Bremerhaven

kontakt@schmidts-buerodienste.de

Tel. 0160 7680 701

Anmeldeschluss ist der 10. September 2021.

Sie erhalten nach Ihrer Anmeldung eine Bestätigung der Anmeldung (zur Vorlage beim Arbeitgeber). Die Abrechnung der Kursgebühren und der Kosten für Unterkunft und Verpflegung erfolgt nach dem Anmeldeschluss.

Unter der oben genannten Adresse erhalten Sie auch Auskünfte auf Ihre Fragen im Zusammenhang mit diesem Bildungsurlaub.

Montag

14.00 – 15.30 Uhr Begrüßung, Vorstellung, Organisatorisches,
Vorstellung der Teilnehmenden im Partnerinterview, Bewegungserfahrungen und besondere Anliegen

Pause

15.45 – 17.00 Uhr Körperwahrnehmungsübungen und Atemschulung in der Natur

Pause

17.15 – 18.00 Uhr Abschlussentspannung
Methode : Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
Abschlussrunde : Blitzlicht und Vorschau auf den nächsten Tag

Ab 18.00 Uhr Abendessen

Dienstag

8.00 – 9.00 Uhr Frühstück

9.00 – 10.30 Uhr Begrüßung und Tagesübersicht (10 min.)
Ankommen mit Musik und Bewegung (10 min.)
Kurzvortrag : Stressreaktion und Auswirkungen auf die Körperhaltung (10 min.)
Wahrnehmungsübungen zur Körperhaltung

Pause

10.45 – 12.15 Uhr Bewusstes Bewegen, Stehen und Sitzen
geleitete Tiefenentspannung

12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen

13.30 – 14.15 Uhr Kurzvortrag : Atemmechanik
Atemwahrnehmungsübungen

Pause

14.30 – 16.00 Uhr Bewusstes Gehen mit dem Atem verbinden in der Natur

Pause

16.15 – 17.45 Uhr Bewegungsfolgen mit bewusstem Ateinsatz aus dem Rückenyo
Austausch zum Thema : Atmung und Befindlichkeit
Schlussentspannung: progressive Muskelentspannung nach Jakobsen

Ab 18.00 Uhr Abendessen

Dienstag (Fortsetzung)

19.00 – 21.00 Uhr Dienst an der Gemeinschaft im Betrieb: Vom Kaffeekochen bis zur Betriebsratsarbeit
Impulsreferat (10 min.) mit anschließender offener Diskussionsrunde
Abschluss: Vorschau auf den nächsten Tag, Blitzlicht

Mittwoch

8.00 – 9.00 Uhr Frühstück

9.00 – 10.30 Uhr Begrüßung und Tagesübersicht
Ankommen mit Musik und Bewegung
Kurzvortrag : Stress und Muskelspannung „Was sind Faszien?“
Übungsprogramm zum Dehnen der wichtigsten Muskel und Faszien

Pause

10.45 – 12.15 Uhr Kräftigungsprogramm für Bauch- und Rückenmuskeln zur Stabilisierung einer physiologischen Körperhaltung.
Schlussentspannung

12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen

13.30 – 15.00 Uhr Kurzvortrag : Innere und äußere Haltung,
Erfahrungsaustausch zum Thema des Kurzvortrages in Kleingruppen
Körperwahrnehmungsübungen nach der Feldenkraismethode

Pause

15.15 – 16.00 Uhr Herzkreislauftraining in der Natur

Pause

16.15 – 17.45 Uhr Faszientraining mit dem Blackball
Abschlussentspannung : Autogenes Training

Ab 18.00 Uhr Abendessen

19.00 – 21.00 Uhr Dienst an der Gemeinschaft in der Gesellschaft: Von der Nachbarschaftshilfe bis zum Ehrenamt
Impulsreferat (10 min.) mit anschließender offener Diskussionsrunde
Abschluss: Vorschau auf den nächsten Tag , Blitzlicht

Donnerstag

8.00 – 9.00 Uhr Frühstück

9.00 – 10.30 Uhr Begrüßung und Tagesübersicht (10 min.)
Bewegen mit Musik (10 min.)
Kurzvortrag : Stress und Atmung (10 min.)
Atemlenkung : Kennenlernen der vollständigen Yogaatmung

Pause

10.45 – 12.15 Uhr Bewegungsübungen aus dem Rückenyooga mit Atemlenkung , Abschlussentspannung

12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen

13.30 – 14.15 Uhr Kurzvortrag : Körperhaltung und Atmung
Übungen zur Verbesserung der Atemmechanik nach Feldenkrais

Pause

14.30 – 15.30 Uhr Bewusstes Gehen mit dem Atem verbinden in der Natur

Pause

15.45 – 16.30 Uhr Körperwahrnehmungsübungen zur Feinmobilisierung der Gelenke nach der Feldenkraismethode,
Austausch zum Thema: Welche körperlichen Signale spüre ich im Stress?

Pause

16.45 – 17.30 Uhr Geleitete Tiefenentspannung mit Atemmeditation

Ab 18.00 Uhr Abendessen

19.00 – 21.00 Uhr Dienst an der Gemeinschaft in der Gesellschaft: Wo und wie engagiere ich mich?
Impulsreferat (10 min.) mit anschließender offener Diskussionsrunde
Abschluss : Blitzlicht und Vorschau auf den nächsten Tag, Aushändigen der Fragebögen zur Qualitätssicherung

Freitag

8.00 – 9.00 Uhr Frühstück

9.00 – 10.30 Uhr Begrüßung, kurze Programmvorschau (10 min.)
Bewegen mit Musik (10 min.)
Wiederholung von Übungen für den Alltag
Befindlichkeitsaustausch

Pause

10.45 – 12.15 Uhr Feedbackrunde: Was nehme ich mit und wie kann ich das Erlernte in den Alltag integrieren ?
Tiefenentspannung
Aushändigung der Bescheinigungen und Verabschiedung, Einsammeln der Fragebögen zur Qualitätssicherung

12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen

Abreise