

Montag, 05.08.2024

Anreise	
12.15 - 13.30 Uhr	Anreise + Mittagessen
13.30 - 15.30 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde + Einführung in das Thema
16.00 - 18.00 Uhr	Feldenkrais Lektion "Aufrichtung"
19.00 - 20.30 Uhr	Feldenkrais Lektion "Atmung"

Mittwoch, 07.08.2024

09.00 - 10.30 Uhr	Umgang mit berufsbedingtem Stress
11.00 - 12.30 Uhr	Feldenkrais Lektion für das Büro: "Augen, Kopf & PC-Haltung"
14.00 - 15.30 Uhr	Fortsetzung "Aufrichtung & Kopf"
16.00 - 18.00 Uhr	Fortsetzung "Aufrichtung & Berufsleben"

Freitag, 09.08.2024

09.00 - 10.30 Uhr	Lektion "Schultergürtel & Sitzen"
11.00 - 12.30 Uhr	Feldenkrais EIN-stellung "Sitzen"
13.30 - 15.30 Uhr	"Feldenkrais to go" - Leichtigkeit beim Arbeiten + Resümee
15.30 Uhr	Ende und Abreise

Täglich:
 8.00 - 9.00 Uhr Frühstück
 12.15 - 13.00 Mittagessen
 18.00 - 19.00 Uhr Abendessen
 19.00 - 20.30 Uhr Unterricht nach Bedarf



IBJ Scheersberg
 Scheersberg 2
 24972 Steinbergkirche

Dienstag, 06.08.2024

09.00 - 10.30 Uhr	Herausarbeitung der eigenen Lernziele
11.00 - 12.30 Uhr	Feldenkrais Lektion "Füße"
14.00 - 15.30 Uhr	Feldenkrais Lektion "Aufrichtung + Präsenz"
16.00 - 18.00 Uhr	Feldenkrais Lektion "Füße & Becken"

Donnerstag, 08.08.2024

09.00 - 10.30 Uhr	Ressourcen & Ziele eigene Arbeit
11.00 - 12.30 Uhr	Feldenkrais Lektion ""Aufrichtung"
13.30 - 15.30 Uhr	Feldenkrais Lektion "Ergonomisches Sitzen am PC-Arbeitsplatz"
16.00 - 18.00 Uhr	Fortsetzung Ergonomie + Lektion "Kiefer"

BILDUNGSURLAUB

Preise 2024

Einzelzimmer 680€ p.P.
 Doppelzimmer 640€ p.P.
 Tagesgast 580€ p.P.
 Alle Preise inkl. Seminar,
 Kost & Logis

Buchungen:
www.scheersberg.de

Ansprechpartnerin: Silke Preuss
 04632 8480-0 info@scheersberg.de



Referentin Antje Schwalbe-Kleinhuus:
 FELDENKRAIS® Pädagogin; M.A. Erziehungs-
 und Bildungswissenschaften, Uni Hamburg;
 systemische Beratungsausbildung; Supervision +
 Coaching am Supervisionszentrum Berlin
 (DGSv zert.)

Montag, 05.08.2024

Anreise	
12.15 - 13.30 Uhr	Anreise + Mittagessen
13.30 - 15.30 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde + Einführung in das Thema
16.00 - 18.00 Uhr	Feldenkrais Lektion "Aufrichtung"
19.00 - 20.30 Uhr	Feldenkrais Lektion "Atmung"

Mittwoch, 07.08.2024

09.00 - 10.30 Uhr	Umgang mit berufsbedingtem Stress
11.00 - 12.30 Uhr	Feldenkrais Lektion für das Büro: "Augen, Kopf & PC-Haltung"
14.00 - 15.30 Uhr	Fortsetzung "Aufrichtung & Kopf"
16.00 - 18.00 Uhr	Fortsetzung "Aufrichtung & Berufsleben"

Freitag, 09.08.2024

09.00 - 10.30 Uhr	Lektion "Schultergürtel & Sitzen"
11.00 - 12.30 Uhr	Feldenkrais EIN-stellung "Sitzen"
13.30 - 15.30 Uhr	"Feldenkrais to go" - Leichtigkeit beim Arbeiten + Resümee
15.30 Uhr	Ende und Abreise

Täglich:
 8.00 - 9.00 Uhr Frühstück
 12.15 - 13.00 Mittagessen
 18.00 - 19.00 Uhr Abendessen
 19.00 - 20.30 Uhr Unterricht nach Bedarf



IBJ Scheersberg
 Scheersberg 2
 24972 Steinbergkirche

Dienstag, 06.08.2024

09.00 - 10.30 Uhr	Herausarbeitung der eigenen Lernziele
11.00 - 12.30 Uhr	Feldenkrais Lektion "Füße"
14.00 - 15.30 Uhr	Feldenkrais Lektion "Aufrichtung + Präsenz"
16.00 - 18.00 Uhr	Feldenkrais Lektion "Füße & Becken"

Donnerstag, 08.08.2024

09.00 - 10.30 Uhr	Ressourcen & Ziele eigene Arbeit
11.00 - 12.30 Uhr	Feldenkrais Lektion ""Aufrichtung"
13.30 - 15.30 Uhr	Feldenkrais Lektion "Ergonomisches Sitzen am PC-Arbeitsplatz"
16.00 - 18.00 Uhr	Fortsetzung Ergonomie + Lektion "Kiefer"

BILDUNGSURLAUB

Preise 2024

Einzelzimmer 680€ p.P.
 Doppelzimmer 640€ p.P.
 Tagesgast 580€ p.P.
 Alle Preise inkl. Seminar,
 Kost & Logis

Buchungen:
www.scheersberg.de

Ansprechpartnerin: Silke Preuss
 04632 8480-0 info@scheersberg.de



Referentin Antje Schwalbe-Kleinhuus:
 FELDENKRAIS® Pädagogin; M.A. Erziehungs-
 und Bildungswissenschaften, Uni Hamburg;
 systemische Beratungsausbildung; Supervision +
 Coaching am Supervisionszentrum Berlin
 (DGSv zert.)