



28 | 10 | -  
01 | 11 | 2024



NORDSEE AKADEMIE

# “Neue Wege gehen!”

Sicheres Auftreten und mehr Resilienz im Arbeitsalltag

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

## Montag, 28.10.2024

12.30 – 13.30 Uhr	Mittagessen
13.30 – 15.30 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde + Ausblick auf das Programm mit ersten Bewegungsübungen
16.00 – 18.00 Uhr	Übungen mit Franklin Bällen; Vortrag “Gut zu Fuß” - Selbstsicheres Auftreten im Beruf
19.00 – 20.30 Uhr	Einzel- u. Partnerarbeit: Körpersprache

## Mittwoch, 30.10.2024

9.00 – 10.30 Uhr	Warming up, Vortrag, Übungen, Tango
11.00 – 12.30 Uhr	Vortrag “Vitales Becken”
14.00 – 15.30 Uhr	Übung mit Franklin-Bällen/Bändern
16.00 – 18.00 Uhr	“Rauschender Klang für den Gang” - Gehübungen inkl. Transfer für den beruflichen Auftritt

## Freitag, 01.11.2024

9.00 – 10.30 Uhr	Offene Fragen u. wie Umsetzung im Beruf
11.00 – 12.30 Uhr	Ressourcenorientiertes Feedback
13.30 – 15.30 Uhr	Übung Einzel- und Partnerarbeit, Evaluation
15.30 Uhr	Ende und Abreise

## Dienstag, 29.10.2024

9.00 – 10.30 Uhr	Anatomie und Übungen für die Hüfte
11.00 – 12.30 Uhr	Nonverbale Kommunikation
14.00 – 15.30 Uhr	Übungen: Gehtechnik + Körpermitte
16.00 – 18.00 Uhr	Diskussion ∅ Reflexion: Wie kann die Franklin-Methode® mir beruflich helfen?

## Donnerstag, 31.10.2024

9.00 – 10.30 Uhr	Vortrag “Stand-Gang-Standing-Wirbelsäule”
11.00 – 12.30 Uhr	Anatomie Schultergürtel
14.00 – 15.30 Uhr	Ressourcenorientiertes Feedback
16.00 – 18.00 Uhr	Zwischenfazit – Erstellen eines Profils
19.30 – 20.30 Uhr	Tango Abend – neue Bewegungsmuster

### Für Buchungen bis 31.10.2023:

Einzelzimmer	660 € p. P.
Doppelzimmer	620 € p. P.
Tagesgast	560 € p. P. inkl. Vollpension

### Freundschaftspreis

Einzelzimmer	620 € p. P.*
--------------	--------------

\*Zusammen anmelden und im Einzelzimmer nächtigen. Gilt nur bei gemeinsamer Online-Anmeldung bis zum 31.10.2023 und ist nicht im Nachgang anwendbar. Bei späterem Rücktritt einer Person gilt der Einzelzimmer-Preis.

### Für Buchungen ab 01.11.2023:

Einzelzimmer	699 € p. P.
Doppelzimmer	659 € p. P.
Tagesgast	599 € p. P. inkl. Vollpension

### Nächster Termin:

Osterferien 2025

Alle Preise inkl. Kost ∅ Logis, Eintritt im angrenzenden Schwimmbad mit Sauna.

Buchungen: [www.nordsee-akademie.de](http://www.nordsee-akademie.de)

Nordsee Akademie, Flensburger Str. 18, 25917 Leck

### Täglich:

8.00 – 9.00 Uhr Frühstück  
10.30 – 11.00 Uhr Kaffeepause mit Obst  
12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen  
15.30 – 16.00 Uhr Kaffeepause mit Obst  
18.00 – 19.00 Uhr Abendessen  
19.00 – 20.30 Uhr Unterricht nach Bedarf oder Freizeit: Sauna, Schwimmbad ...



## Dozent: Jörg Böttger

- Ausgebildeter Tangolehrer (Milonga Studios Bremen b. Michael Dohmke, Gerrit Schüler, Teatro Tango bei Jorge Aquista)
- Zertifizierter Bewegungspädagoge in der Franklin-Methode®
- Mediator (in den Bereichen Partnerschaft, Familie, Arbeitswelt, Teams und Gruppen)
- Dozent in der Erwachsenenbildung
- Tischlermeister

