

Bildungsurlaub: Neue Kraft und Resilienz durch Atmung, Körper(sprache) und Stimme

Kursnummer	251LWB020
Beginn	Montag, 19.05.2025, 15:00 - 12:00 Uhr
Dauer	5 U-Tage
Kursort	Sylt / List; Heimvolkshochschule Klappholtal; Akademie am Meer
Gebühr	806,00 €
Teilnehmer	7 - 11
Kursleitung	Alexandra Steinmeier

Entdecken Sie in diesem Bildungsurlaub ungeahnte Kräfte für Ihre Lebens- und Widerstandskraft.

Über Atmung, Körperübungen und Kommunikationstechniken entfalten wir Potentiale, in schwierigen und herausfordernden Situationen ruhig und zentriert zu bleiben. Lassen Sie sich überraschen, wie Gelassenheit als wichtigste Kraftquelle für Vitalität und Souveränität Ihren Alltag und Ihr Berufsleben bereichern kann. Wenn Sie sich schon immer mit dem Thema Stimme und Körpersprache auseinandersetzen wollten und nach Wegen suchen, authentisch zu sein, sich positiv abzugrenzen und kraftvoll zu kommunizieren, dann sind Sie in diesem Bildungsurlaub genau richtig. Füllen Sie Ihre Batterien neu auf an einem wundervollen Ort direkt am Meer. Auch wenn Sie keinen Bildungsurlaub beantragen, sind Sie herzlich willkommen.

Ein Hinweis, besonders für Teilnehmende mit einem Hörgerät: Die Kursleitung unterrichtet mit einem Headset.

Inhalte:

Die herausragende Kraft der Atmung für Kommunikation und Resilienz
Neuropsychologische Kenntnisse für mehr Resilienz im Alltag
Authentische Körpersprache vs. Manipulation
Wirkungsvoller Stimmeinsatz: Stimmmodulation und Durchsetzungskraft
Die Kunst des Zuhörens
Pausen als Kommunikationssäulen
Techniken positiver Abgrenzung & Souveränität ohne Verausgabung

Die Gruppe mit maximal 10 Teilnehmenden wird voraussichtlich von Ihrer Kursleitung Frau Steinmeier und einer Co-Referentin geleitet, sodass Sie optimal lernen und erleben können.

Die folgenden Preise ergeben sich aus Übernachtung (im DZ 306,- €, im EZ 386,- €) inkl. Vollpension, geltender Kurtaxe und dem Veranstaltungsentgelt (500,- €):

806,- € im Doppelzimmer
886,- € im Einzelzimmer

Die Sanitäranlagen befinden sich außerhalb der Zimmer auf dem Flur.

Zusätzliche Kosten

Hinzu kommen Kosten für eigene An- und Abreise.

Es gelten besondere Abmeldebedingungen:

50,00 € generelle Stornierungsgebühr. Ab sechs Wochen vor Seminarbeginn werden die folgenden Stornierungskosten berechnet: ab der 6. Woche vor Veranstaltungsbeginn 50 % des Gesamtpreises; ab zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn werden 100% der Veranstaltungsgebühr fällig. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Kursort:

Akademie am Meer
Volkshochschule Klappholtal
25992 List auf Sylt
Telefon: 04651-955-0
E-Mail: info@akademie-am-meer.de

Akademie am Meer Sylt

Der Bildungsurlaub ist in Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen anerkannt.
Ermäßigungen sind für diesen Bildungsurlaub nicht möglich.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.05.2025	15:00 - 20:30 Uhr	Sylt / List; Heimvolkshochschule Klappholtal; Akademie am Meer
20.05.2025	09:00 - 20:30 Uhr	Sylt / List; Heimvolkshochschule Klappholtal; Akademie am Meer
21.05.2025	09:00 - 20:30 Uhr	Sylt / List; Heimvolkshochschule Klappholtal; Akademie am Meer
22.05.2025	09:00 - 20:30 Uhr	Sylt / List; Heimvolkshochschule Klappholtal; Akademie am Meer
23.05.2025	09:00 - 12:00 Uhr	Sylt / List; Heimvolkshochschule Klappholtal; Akademie am Meer