

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

Kursnummer	261LWB020
Beginn	Montag, 02.03.2026, 15:00 - 12:00 Uhr
Dauer	5 U-Tage
Kursort	Sylt / List; Heimvolkshochschule Klappholttal; Akademie am Meer
Gebühr	899,00 €
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.

## Inhalte:

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

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

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

## Kosten und Unterkunft

Die Unterbringung erfolgt in der Akademie am Meer, Klappholttal auf Sylt.  
899,- € im Einzelzimmer  
815,- € im Doppelzimmer  
Enthalten sind der Unterricht sowie die Unterkunft inkl. Vollpension.  
Die Sanitäranlagen befinden sich außerhalb der Zimmer auf dem Flur.

## Hinweis:

Bei Anmeldung wird für Sie automatisch ein Einzelzimmer reserviert. Ein Doppelzimmer wird nur bei gleichzeitiger Anmeldung (Mehrfachanmeldung) von zwei Personen reserviert.  
Ermäßigungen für diesen Bildungsurlaub sind nicht möglich.

## Zusätzliche Kosten

Hinzu kommen Kosten für eigene An- und Abreise sowie ggf. Parkgebühr von 2,- € pro Tag

## Abmeldebedingungen:

50,00 € generelle Stornierungsgebühr.  
Bei Stornierungen bis zum 14.01.2026 fallen keine weiteren Kosten an. Danach werden 100% der Veranstaltungsgebühr fällig.  
Dies gilt auch im Krankheitsfall. Bei Nicterscheinen ohne vorherige Abmeldung ist der volle Betrag fällig.  
Bitte beachten Sie, dass wir nicht für eine Absage wegen z.B. höherer Gewalt (Brand, Streik, Epidemie o.ä.) haften.  
Informieren Sie sich gegebenenfalls über eine Reiserücktrittsversicherung.

## Weitere Informationen

### Kursort:

Akademie am Meer  
Volkshochschule Klappholttal  
25992 List auf Sylt  
Telefon: 04651-955-0  
E-Mail: [info@akademie-am-meer.de](mailto:info@akademie-am-meer.de)  
Akademie am Meer Sylt

Der Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt.

Sollten Sie eine Genehmigung für ein anderes Bundesland benötigen, sprechen Sie uns gerne an.

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.03.2026	15:00 - 20:30 Uhr	Sylt / List; Heimvolkshochschule Klappholttal; Akademie am Meer
03.03.2026	09:00 - 20:30 Uhr	Sylt / List; Heimvolkshochschule Klappholttal; Akademie am Meer
04.03.2026	09:00 - 20:30 Uhr	Sylt / List; Heimvolkshochschule Klappholttal; Akademie am Meer
05.03.2026	09:00 - 20:30 Uhr	Sylt / List; Heimvolkshochschule Klappholttal; Akademie am Meer
06.03.2026	09:00 - 12:00 Uhr	Sylt / List; Heimvolkshochschule Klappholttal; Akademie am Meer