

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

Kursnummer	262LWB020
Beginn	Montag, 02.03.2026, 15:00 - 12:00 Uhr
Dauer	5 U-Tage
Kursort	Sylt / List; Heimvolkshochschule Klappholtal; Akademie am Meer
Gebühr	815,00 €
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 Stimmeneinsatz: Stimmmodulation 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.

Kosten und Unterkunft

Die Unterbringung erfolgt in der Akademie am Meer, Klappholtal 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.
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 01.12.2025 fallen keine weiteren Kosten an. Danach werden 100% der Veranstaltungsgebühr fällig.
Dies gilt auch im Krankheitsfall. Bei Nichterscheinen 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 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 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 Klappholtal; Akademie am Meer
03.03.2026	09:00 - 20:30 Uhr	Sylt / List; Heimvolkshochschule Klappholtal; Akademie am Meer
04.03.2026	09:00 - 20:30 Uhr	Sylt / List; Heimvolkshochschule Klappholtal; Akademie am Meer
05.03.2026	09:00 - 20:30 Uhr	Sylt / List; Heimvolkshochschule Klappholtal; Akademie am Meer
06.03.2026	09:00 - 12:00 Uhr	Sylt / List; Heimvolkshochschule Klappholtal; Akademie am Meer