

ANMELDUNG und weitere Informationen
Anmeldungen bitte bis 4. Juni 2026

www.schwalbe-feldenkrais.de
antjekleinhuis@web.de

Seminargebühr inkl. Kost und Logis
Einzelzimmer 749 €
Doppelzimmer 709 €

Nach Anmeldeschluss bestätige ich Ihnen die Teilnahme.

ORT Jugendherberge Lauenburg „Zündholzfabrik“
Elbstraße 2, 21481 Lauenburg
<https://www.jugendherberge.de/jugendherbergen/lauenburg-zuendholzfabrik/>



Die Jugendherberge Lauenburg „Zündholzfabrik“ liegt in der wunderschönen Altstadt von Lauenburg, direkt an der Elbe. Diese Jugendherberge ist auf Seminare spezialisiert und beherbergt keine Schulklassen.

Anreise per Bahn von Lüneburg oder Büchen



© Fotos DJH-Landesverband Nordmark e.V.

Feldenkrais **Bildungsurlaub/Seminar**



6. bis 10. Juli 2026

Feldenkrais – zur Erweiterung
der eigenen Möglichkeiten



Referentin

Dr. Antje Schwalbe-Kleinhuis
Feldenkrais-Pädagogin, Erziehungs-
wissenschaftlerin, Systemische
Beraterin, Supervisorin und Coach
<https://schwalbe-supervision.de>

Programm

Montag, 6.7.2026

- 12:30 Mittagessen
- 13:30 Begrüßung und Einführung ins Thema
- 16:00 Feldenkrais Lektion zur Einführung
- 19:30 Film: Pörksen und Schulz v. Thun im Gespräch

Dienstag 7.7.26

- 09:00 eigene Ziele für die Woche finden
- 11:00 Feldenkrais-Lektion „Füße“
- 14:00 Feld.: Von der Flexion zu vermehrter Aufrichtung
- 16:00 versch. Seiten der Kommunikation –
Was schwingt noch mit?

Mittwoch 8.7.26

- 09:00 Umgang mit beruflichem Stress
- 11:00 Feld.: fürs Büro „Augen, Kopf- und PC-Haltung“
- 14:00 Feld.: „Aufrichtung, Flexibilität und dynamische Stabilität“
- 16:00 Feld.: „Das Becken – unsere Powerzentrale“

Donnerstag 9.7.26

- 09:00 Ressourcen und Ziele für eigene Arbeit
- 11:00 Feld.: „Aufrichtung“
- 14:00 Fortsetzung „Aufrichtung und Augen“
- 16:00 Selbstreflektion und Lösungsmöglichkeiten für eigene berufliche Anliegen erkunden

Freitag 10.7.2026

- 09:00 Feld.: „Leichtigkeit für Kiefer und Nacken“
- 11:00 Feld.: „Aufrichtung und Rotation“; Resümee
- 14:00 „Feldenkrais to Go“

Feldenkrais – zur Erweiterung der eigenen Möglichkeiten

Das Berufsleben mit seinen zunehmenden Anforderungen erfordert immer wieder die Erweiterung der eigenen Möglichkeiten und Anpassungsfähigkeit, sowie auch Stressabbau und Eigenständigkeit. In diesem Bildungsurlaub/Seminar* geht es deshalb um gesundheitsförderliches Verhalten und Bewegen für den beruflichen Alltag sowie eine verbesserte Selbstorganisation. Lang erprobte Modelle zur Selbstreflektion und Dialogfähigkeit erleichtern die Teamfähigkeit und effizientere Zusammenarbeit. Sie erhöhen

- Die Kreativität im beruflichen Denken und Handeln
- Achtsameren Umgang mit sich selbst, Kolleg*innen und beruflichem Stress
- Die Selbstreflektion und Handlungskompetenz für mehr berufliche Flexibilität

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

* Die Woche kann auch als Seminar gebucht werden, wenn keine Befreiung vom Arbeitgeber erforderlich ist.



© Foto www.lauenburg-erleben.de

Details auf meiner Website

www.schwalbe-feldenkrais.de