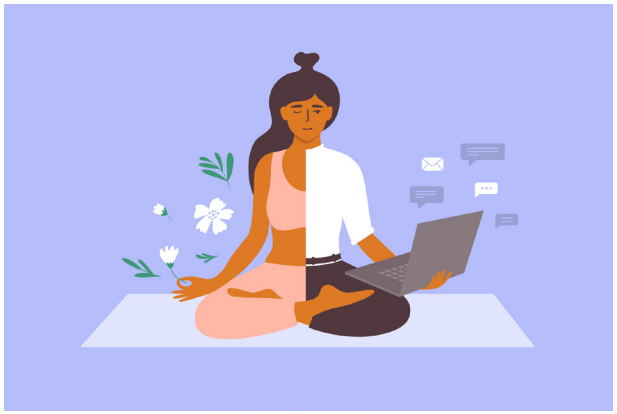
Bildungsurlaub im Norden

Speak & Stretch

Englisch locker auffrischen und dabei fit für den Job bleiben



Bildungsurlaub

15. bis 19. Juni 2026

Akademie Sankelmark
im Deutschen Grenzverein e.V.

Programm

Montag, 15. Juni 2026

12.30	Mittagessen
14.30 - 16.00	Vorstellung und Einführung in „Speak and Stretch. Yoga fürs Berufsleben“
16.30 - 18.00	Eng: Yogatexte lesen, verstehen und diskutieren/Vokabeln
19.00 - 20.30	Eng: Meditation: Verstehen und praktizieren - Vokabeln, Sätze und Wirkungen

Dienstag, 16. Juni 2026

09.00 - 10.30	Wortschatz und Vokabeln: Eng: Vortrag und Diskussion „Mentale Gesundheit“
11.00 - 12.30	Speak and Stretch Yoga für das Berufsleben: Vertiefung
14.30 - 16.00	Eng: Kommunikationstraining/ Rollenspiel und die Körperteile
16.30 - 18.00	Fortsetzung: Spiel zur Konzentrationsförderung und Unterschiede in den Yogawelten - Diskussion

Mittwoch, 17. Juni 2026

09.00 - 10.30	Thema: Reise oder Meeting planen: Berufliche Herausforderungen und Yoga
11.00 - 12.30	Speak and Stretch Yoga fürs Berufsleben: Vertiefung
14.30 - 16.00	Zum Tagesthema: Vokabeln und Spiele; Meditation zur Stressbewältigung
16.30 - 18.00	Fortsetzung Tagesthema: Speak and Stretch für Schulter und Nacken

Donnerstag, 18. Juni 2026

09.00 - 10.30	Wiederholung Eng + Impuls: Yoga in Kitas und Schulen. Kann Yoga beim Lernen helfen?
11.00 - 12.30	Speak and Stretch Yoga für das Berufsleben: Vertiefung
14.30 - 16.00	Vokabeln/Vertiefung und Walking Meditation
16.30 - 18.00	Europäische Lebensweise versus fernöstliche Konzepte: Einfluss in heutigen Gesellschaften

Freitag, 19. Juni 2026

09.00 - 10.30	Speak and Stretch Yoga für das Berufsleben: Vertiefung
11.00 - 12.30	Übung: Yogaübung auf Englisch anleiten
13.30 - 15.30	Abschlussmeditation (Eng), Reflexion, Feedbackrunde, Evaluation
15.30	Abreise

Pausenzeiten

07.30 - 09.00 Uhr	Frühstück
10.30 - 11.00 Uhr	Tee, Kaffee und Erfrischungen
12.30 - 14.30 Uhr	Mittagessen mit Pause
16.00 - 16.30 Uhr	Tee, Kaffee und Kuchen
18.00 - 19.00 Uhr	Abendessen

Bildungsurlaub im Norden

Einladung

Unser neues Bildungsurlaubsangebot verbindet Englisch & Yoga, d.h. entspannt lernen, Stress loslassen und die eigenen Sprachkompetenz stärken. In unserem Seminar findet jeder und jede die perfekte Balance zwischen Bewegung, Entspannung und Lernen - ideal für Berufstätige, die ihre Englischkenntnisse in einer stressfreien Atmosphäre vertiefen möchten.
Durch Yoga, Atemtechniken und Meditation lernt man nicht nur, den Alltagsstress hinter sich zu lassen, sondern auch, sich frei und ohne Druck in der englischen Sprache auszudrücken.

Herzlich willkommen zum Bildungsurlaub am Sankelmarker See!

Dr. Christian Pletzing
Akademiedirektor

Ginta Schindler
Seminarleitung

Bildungsurlaub

Die Anerkennung für die Veranstaltung als Bildungsurlaub liegt für die Bundesländer Schleswig-Holstein, Hamburg, Rheinlad-Pfalz und Niedersachsen vor.

Titelillustration

yoga; Quelle: iStock, Olga Strelnikova

Akademie Sankelmark
im Deutschen Grenzverein e.V.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich über das Anmeldeformular auf unser Website an. Mit dem QR-Code gelangen Sie auf das Bildungsurlaub-Programm. Alternativ können Sie sich telefonisch oder per E-Mail anmelden.

Seminarorganisation:

Büro: Bianca Clasen, Tel.: 04630-55 0,
E-Mail: clasen@sankelmark.de

Kosten

Die Seminargebühr beträgt je Person:
mit Übernachtung und Mahlzeiten
Einzelzimmer: ..... 749,00€
Doppelzimmer: ..... 709,00€
Tagesgast: ..... 649,00€
Bei vorzeitigen Anreisewünschen sprechen Sie uns bitte an.

Stonierung

Bei einer Absage 10–4 Tage vor Beginn der Veranstaltung berechnen wir 15 % der Tagungsgebühr, bei 3–1 Tag(en) vor Beginn 25 %, ab dem Anreisetag 50 %. Reist eine angemeldete Person ohne Mitteilung nicht an, ist der gesamte Veranstaltungspreis fällig.

Referentin

Ginta Schindler M. A. Englisch, Southampton, ist zertifizierter und akkreditierter Neurolanguage Coach. Sie arbeitete als Lehrerin, Übersetzerin, Projektmanagerin, Managerin für Marketingkommunikation und Kundenbetreuerin. Seit mehr als 20 Jahren unterrichtet. Frau Schindler Englisch, Lettisch, Volkstanz, argentinischer Tango und Yoga.

Akademiezentrum Sankelmark

Akademieweg 6
24988 Oeversee
Deutschland

Telefon: 04630 550
Mail: akademie@sankelmark.de
Web: www.sankelmark.de

Bildungsurlaub
im Norden