



Bildungsurlaub
im Norden

Übersicht anerkannter Seminare

Programm 2026



Wissen tanken bei Ebbe & Flut

Unsere Veranstaltungsorte



NORDSEE AKADEMIE

Nordsee Akademie

Flensburger Straße 18

25917 Leck

Tel.: 04662 8705-0

E-Mail: info@nordsee-akademie.de

www.nordsee-akademie.de



Sankelmark

Akademie
Zentrum

Akademiezentrum Sankelmark

Akademieweg 6

24988 Oeversee

Tel.: 04630 55-0

E-Mail: akademie@sankelmark.de

www.sankelmark.de



Scheersberg

Internationale Bildungsstätte

Jugendhof Scheersberg

Scheersberg 2

24972 Steinbergkirche

Tel.: 04632 8480-0

E-Mail: info@scheersberg.de

www.scheersberg.de



Bildungsurlaub im Norden

Schleswig-Holstein mit seiner einzigartigen Mischung aus Kultur, Geschichte und Landschaft, bietet den idealen Rahmen für Bildungsurlaub.

In den drei Häusern, Nordsee Akademie, IBJ Scheersberg und Akademiezentrum Sankelmark, erwartet Sie eine besondere Lernatmosphäre.

Ob Politik, Yoga, Sprachen oder Stressbewältigung: Unsere anerkannten Seminare verbinden Erholung zwischen den Meeren mit nachhaltigem Wissen, das Sie für die Herausforderungen im Berufsalltag stärkt und lange nachwirkt.

Viel Spaß
beim
Stöbern!



Nordsee Akademie



Akademie Sankelmark



IBJ Scheersberg

Das Programm

>	JANUAR
19.01.- 23.01.	Stressmanagement & Bewegung Hatha Yoga für Anfänger*innen zur Stressbewältigung im Beruf Dozentin: Daniela Lafrentz Ort: Nordsee Akademie
19.01.- 23.01.	Kreativseminar Kunstbergwerk I „Experimentelles Acrylmalen – figurativ, dynamisch und abstrakt – AKT“ Dozentin: Isabella Moog Ort: IBJ Scheersberg
26.01.- 30.01.	Kommunikation & Handlungskompetenz Moderation in Aktion! Dozentin: Anne Berger Ort: Nordsee Akademie
>	FEBRUAR
02.02.- 06.02.	Stressmanagement & Bewegung Lotus Qigong und Yin Yoga für Frauen Dozentin: Dr. Eva Pluharova Ort: Nordsee Akademie
02.02.- 06.02.	Stressmanagement & Bewegung Resilienz- und Stressmanagementtraining Dozentin: Julia Löhr Ort: Nordsee Akademie
09.02.- 13.02.	Sprachen Dänisch für Fortgeschrittene B1 Dozent: Ralf Sehstedt Ort: Nordsee Akademie
16.02.- 20.02.	Sprachen Englisch für den Beruf A2 Dozentin: Ginta Schindler Ort: Akademie Sankelmark

16.02.- 20.02.	Kreativseminar Auf dem Weg zu innerer Klarheit – Schreibend neue Perspektiven entdecken Dozentin: Kea Martina Schwarzfeld Ort: Nordsee Akademie
23.02.- 27.02.	Stressmanagement & Bewegung Yoga für Männer zur Stressbewältigung im Beruf Dozent: Jan Kedves Ort: Nordsee Akademie
>	MÄRZ
02.03.- 06.03.	Stressmanagement & Bewegung Hatha Yoga Fortgeschrittene – Stressbewältigung im Beruf Dozentin: Daniela Lafrentz Ort: Nordsee Akademie
09.03.- 13.03.	Stressmanagement & Bewegung Yin Yoga Lehrer Grundausbildung Dozentin: Sunita Ehlers Ort: IBJ Scheersberg
09.03.- 13.03.	Kreativseminar Kunstbergwerk III „Alles ist möglich – Impulse, freie Prozesse und eigene Ideen“ Dozentin: Dany Heck Ort: IBJ Scheersberg
16.03.- 20.03.	Bewegung & Sprachen Speak & Stretch – Englisch lernen und Yoga praktizieren Dozentin: Ginta Schindler Ort: IBJ Scheersberg
16.03.- 20.03.	Stressmanagement & Bewegung Feldenkrais Dozentin: Dr. Antje Schwalbe Ort: Nordsee Akademie
23.03.- 27.03.	Sprachen Hej – Dänisch für Anfänger*innen A2.2 Dozent: Walter Paulsen Ort: Nordsee Akademie



23.03.- 27.03.	Kommunikation & Handlungskompetenz Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation Dozentin: Petra Brix Ort: Nordsee Akademie
29.03.- 02.04.	Sprachen Hej – Schwedisch für blutige Anfänger*innen A1.2 Dozentin: Dr. Suse Bretthauer Ort: Nordsee Akademie



APRIL

13.04.- 17.04.	Sprachen & Bewegung Platt & Stark – Tiet to'n Utspannen Dozentin: Lisa Wrogemann Ort: Nordsee Akademie
13.04.- 17.04.	Sprachen Hej – Dänisch für blutige Anfänger*innen A1.1 Dozent: Ralf Sehstedt Ort: Nordsee Akademie
20.04.- 24.04.	Stressmanagement & Bewegung Yoga für den Rücken – Anatomie & Yoga für den Rücken Dozentin: Piu Haubner Ort: Nordsee Akademie
20.04.- 24.04.	Sprachen Dänisch für Beruf und Alltag A1 Dozent: Henrik Vestergaard Ort: Akademie Sankelmark
20.04.- 24.04.	Stressmanagement & Bewegung Hatha Yoga für Anfänger*innen zur Stressbewältigung im Beruf Dozentin: Daniela Lafrentz Ort: IBJ Scheersberg

Unsere Bildungsstätte in Leck:

Nordsee-Akademie



Die Akademie liegt zwischen Nord- und Ostsee
in der eindrucksvollen Landschaft Nordfrieslands.





Nordsee Akademie



Akademie Sankelmark



IBJ Scheersberg

>	MAI
04.05.-08.05.	Stressmanagement & Bewegung Hatha Yoga für Anfänger*innen zur Stressbewältigung im Beruf Dozentin: Daniela Lafrentz Ort: Nordsee Akademie
04.05.-08.05.	Politische Bildung Nachhaltigkeit beginnt bei mir – Wege zu einer fairen und klimabewussten (Arbeits-)Welt Dozentin: Teresa Inclán Ort: Nordsee Akademie
04.05.-08.05.	Kreativseminar Kunstbergwerk V „Bildhauerkurs: STEINSCHLAGEN – intuitiv und prozessorientiert – Hau rein mit Liebe“ Dozent: Thomas Behrendt Ort: IBJ Scheersberg
11.05.-13.05.	Stressmanagement & Bewegung Berufsalltag im Gleichgewicht: 3 Tage Meditation & Yoga Dozentin: Bianca Kronschnabel Ort: IBJ Scheersberg
18.05.-22.05.	Kreativseminar Kunstbergwerk VII „Ton trifft Natur: Nachhaltiges Töpfern an der Drehscheibe und im Handaufbau“ Dozentin: Karla Nietner Ort: IBJ Scheersberg
18.05.-22.05.	Sprachen Englisch für den Beruf A2/B1 – Die Redeangst für mehr Fachkompetenz überwinden Dozentin: Ginta Schindler Ort: Nordsee Akademie
18.05.-22.05.	Stressmanagement & Bewegung MyoYin Fortbildung für Yogalehrende Dozentin: Patricia Ankele Ort: Nordsee Akademie
18.05.-22.05.	Stressmanagement & Bewegung Qigong & TaiChi Dozent: Wolfgang Lucas Ort: Nordsee Akademie

18.05.-22.05.	Kreativseminar Landschaftsfotografie für Beruf & Alltag Dozent: Tilman Köneke Ort: Akademie Sankelmark
18.05.-22.05.	Politische Bildung Die unbekannten letzten 15 Tage des Dritten Reiches: das Kriegsende 1945 in der Region Flensburg Dozentin: Dr. Kirsten Schulze Ort: Akademie Sankelmark
18.05.-22.05.	Naturseminar Wildkräuter, Heilpflanzen und Bäume – Natur erforschen und erfahren Dozentin: Iris Bein Ort: Akademie Sankelmark

>	JUNI
01.06.-05.06.	Politische Bildung Watt & Wandel: Die 17 Nachhaltigkeitsziele am Beispiel des Wattenmeeres erleben und verstehen Dozentin: Teresa Inclán Ort: Nordsee Akademie
01.06.-05.06.	Sprachen Hej – Dänisch für Anfänger*innen A2.1 Dozent: Ralf Sehstedt Ort: Nordsee Akademie
01.06.-05.06.	Stressmanagement & Bewegung Stressbewältigung durch gesundes Herz-Kreislauftraining – Slow Jogging Dozentin: Franziska Hanert Ort: Nordsee Akademie
08.06.-12.06.	Stressmanagement & Bewegung Yoga und Achtsamkeit (nach Jon Kabat-Zinn MBSR* Methode) Dozentin: Britta Ibbeken Ort: Nordsee Akademie

Unsere Bildungsstätte in Oeversee:

Akademiezentrum Sankelmark



Das Zentrum liegt südlich von Flensburg an einem Landschaftsschutzgebiet am Ufer des Sankelmarker Sees.



Nordsee Akademie



Akademie Sankelmark



IBJ Scheersberg

08.06.- 12.06.	Politische Bildung Die deutsch-dänische Grenzregion Dozentin: Dr. Kirsten Schulze Ort: Akademie Sankelmark
15.06.- 19.06.	Sprachen & Bewegung Speak & Stretch. Englisch lernen und Yoga praktizieren Dozentin: Ginta Schindler Ort: Akademie Sankelmark
15.06.- 19.06.	Kommunikations- und Handlungskompetenz Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation Dozentin: Petra Brix Ort: IBJ Scheersberg
22.06.- 26.06.	Sprachen Platt – Land – Lüüd Dozentin: Sabine Knappe-Gröger Ort: Akademie Sankelmark
22.06.- 26.06.	Sprachen Hej – Dänisch für Anfänger*innen A1.2 Dozent: Walter Paulsen Ort: Nordsee Akademie
22.06.- 26.06.	Stressmanagement & Bewegung InTuLife – Yoga & Entspannungstechniken Dozentin: Sunita Ehlers Ort: Nordsee Akademie
29.06.- 03.07.	Naturseminar Mit dem Fahrrad das nachhaltige Schleswig-Holstein entdecken Dozenten: Frank Schöngart und Stephan Wiese Ort: Akademie Sankelmark



Nordsee Akademie



Akademie Sankelmark



IBJ Scheersberg

>	JULI
13.07.-17.07.	Sprachen Dänisch für Beruf und Alltag A1.2 Dozent: Hendrik Vestergaard Ort: Akademie Sankelmark
13.07.-17.07.	Stressmanagement & Bewegung Stressbewältigung durch gesundes Herz-Kreislauftraining – Slow Jogging Dozentin: Franziska Hanert Ort: IBJ Scheersberg
20.07.-24.07.	Naturseminar Wildkräuter, Heilpflanzen und Bäume Dozentin: Iris Bein Ort: Akademie Sankelmark

>	AUGUST
03.08.-07.08.	Gesunde Ernährung Fit bleibt, wer richtig trinkt und isst Dozentin: Christin Heldt Ort: Nordsee Akademie
03.08.-07.08.	Stressmanagement & Bewegung Resilienz- und Stressmanagementtraining Dozentin: Julia Löhr Ort: Akademie Sankelmark
10.08.-14.08.	Gesunde Ernährung Gesund und fit im Berufsalltag durch Wissen um vitalstoffreiche Vollwerternährung Dozentin: Clara Tiesler Ort: Nordsee Akademie
10.08.-14.08.	Kommunikations- und Handlungskompetenz Atem & Balance: Gelassenheit, Fokus und Kraft im Beruf Dozentin: Hella Prockat Ort: Nordsee Akademie

17.08.-21.08.	Kommunikations- und Handlungskompetenz Deine Stimme im Beruf: Ausdruckskraft & Präsenz für den Berufsalltag trainieren Dozentin: Hella Prockat Ort: Nordsee Akademie
17.08.-21.08.	Kreativseminar 2026 Kunstbergwerk VIII „Mut zur Freiheit“ Dozentin: Petra Bergerhoff Ort: IBJ Scheersberg
17.08.-21.08.	Stressmanagement & Bewegung Stressbewältigung durch gesundes Herz-Kreislauftraining – Slow Jogging Dozentin: Franziska Hanert Ort: IBJ Scheersberg
24.08.-28.08.	Stressmanagement & Bewegung Hatha Yoga für Fortgeschrittene – Stressbewältigung im Beruf Dozentin: Daniela Lafrentz Ort: Nordsee Akademie
24.08.-28.08.	Politische Bildung Klimawandel an der Küst – der politische Bildungsurlaub op Platt Dozent: Dr. Hartmut Arbatzat Ort: Nordsee Akademie
31.08.-04.09.	Stressmanagement & Bewegung Yoga für Männer zur Stressbewältigung im Beruf Dozent: Jan Kedves Ort: Nordsee Akademie
31.08.-04.09.	Sprachen ¡Hola trabajo! – Spanisch für den Job, ganz von vorn A1 Dozent: Dr. Andreas Bonnermeier Ort: Nordsee Akademie



Unsere Bildungsstätte in Steinbergkirche:

IBJ Scheersberg



Der Scheersberg zählt zu den höchsten Erhebungen im Nordosten Schleswig-Holsteins und bietet einen Blick auf die Ostsee und Dänemark.



Nordsee Akademie



Akademie Sankelmark



IBJ Scheersberg



SEPTEMBER

07.09.- 11.09.	Sprachen & Bewegung Platt & Stark – Tiet to'n Utspannen Dozentin: Lisa Wrogemann Ort: Nordsee Akademie
07.09.- 11.09.	Politische Bildung Vergangenheit verstehen – Demokratie stärken: NS-Tatorte an der schleswig-holsteinischen Westküste und ihre Bedeutung für heute Dozenten: Charlotte Haugg und Philipp Cordts Ort: Nordsee Akademie
14.09.- 18.09.	Sprachen Hej – Dänisch für blutige Anfänger*innen A1.2 Dozent: Ralf Sehstedt Ort: Nordsee Akademie
14.09.- 18.09.	Stressmanagement & Bewegung Lotus Qigong und Yin Yoga für Frauen Dozentin: Dr. Eva Pluharova Ort: Nordsee Akademie
14.09.- 18.09.	Politische Bildung Ein stärkeres Europa in der Welt? Dozent: Joachim Bussiek Ort: Akademie Sankelmark
14.09.- 18.09.	Kommunikations- und Handlungskompetenz Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation Dozentin: Dr. Claudia Wunram Ort: Akademie Sankelmark
21.09.- 25.09.	Stressmanagement & Bewegung Hatha Yoga für Fortgeschrittene – Stressbewältigung im Beruf Dozentin: Daniela Lafrentz Ort: IBJ Scheersberg
28.09.- 02.10.	Stressmanagement & Bewegung Resilienz – stabil durch stürmische Zeiten Dozentin: Natalie Dallmeyer Ort: IBJ Scheersberg



Nordsee Akademie



Akademie Sankelmark



IBJ Scheersberg

28.09.- 02.10.	Stressmanagement & Bewegung Qigong & TaiChi Dozent: Wolfgang Lucas Ort: Nordsee Akademie
28.09.- 02.10.	Sprachen Dänisch für Beruf und Alltag A1.3 Dozent: Hendrik Vestergaard Ort: Akademie Sankelmark
> OKTOBER	
05.10.- 07.10.	Stressmanagement & Bewegung Berufsalltag im Gleichgewicht: 3 Tage Meditation & Yoga Dozentin: Bianca Kronschnabel Ort: Nordsee Akademie
05.10.- 09.10.	Stressmanagement & Bewegung Resilienz- und Stressmanagementtraining Dozentin: Julia Löhr Ort: Nordsee Akademie
05.10.- 09.10.	Sprachen & Bewegung Speak & Stretch. Englisch lernen und Yoga praktizieren Dozentin: Ginta Schindler Ort: IBJ Scheersberg
12.10.- 16.10.	Sprachen Hej – Dänisch für blutige Anfänger*innen A1.2 Dozent: Ralf Sehstedt Ort: Nordsee Akademie
12.10.- 16.10.	Stressmanagement & Bewegung Feldenkrais® Dozentin: Dr. Antje Schwalbe Ort: Nordsee Akademie
19.10.- 23.10.	Gesunde Ernährung Gesund und fit im Berufsalltag durch Wissen um vitalstoffreiche Vollwerternährung Dozentin: Clara Tiesler Ort: Nordsee Akademie

19.10.- 23.10.	Sprachen Hej – Dänisch für blutige Anfänger*innen A2.1 Dozent: Ralf Sehstedt Ort: Nordsee Akademie
19.10.- 23.10.	Stressmanagement & Bewegung Yoga für den Rücken – Anatomie & Yoga für den Rücken Dozentin: Piu Haubner Ort: Nordsee Akademie
26.10.- 30.10.	Stressmanagement & Bewegung Hatha Yoga für Anfänger*innen Dozentin: Ginta Schindler Ort: Nordsee Akademie
26.10.- 30.10.	Kreativseminar Kunstbergwerk X „Innere Freiheit in der Malerei – Experimentelles Acrylmalen in Farbe und Form und Abstraktion“ Dozentin: Isabella Moog Ort: IBJ Scheersberg
> NOVEMBER	
02.11.- 06.11.	Stressmanagement & Bewegung InTuLife – Yoga & Entspannungstechniken Dozentin: Sunita Ehlers Ort: Nordsee Akademie
02.11.- 06.11.	Politische Bildung Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ) – Transformation zu gemeinwohlorientiertem Wirtschaften Dozentin: Frauke Hellwig Ort: IBJ Scheersberg
09.11.- 13.11.	Stressmanagement & Bewegung Hatha Yoga Fortgeschrittene – Stressbewältigung im Beruf Dozentin: Daniela Lafrentz Ort: Nordsee Akademie



16.11.- 20.11.	Sprachen ¡Hola trabajo! – Spanisch für den Job, ganz von vorn A1 Dozent: Dr. Andreas Bonnermeier Ort: Nordsee Akademie
23.11.- 27.11.	Sprachen Englisch für den Beruf A2/B1 – Die Redeangst für mehr Fachkompetenz überwinden Dozentin: Ginta Schindler Ort: Nordsee Akademie
23.11.- 27.11.	Sprachen Plattdeutsch für Anfänger*innen A1 Dozent: Dr. Hartmut Arbatzat Ort: Nordsee Akademie
23.11.- 27.11.	Kreativseminar Kunstbergwerk XII „AKT zeichnen – malen – modellieren“ Dozentin: Dany Heck Ort: IBJ Scheersberg
23.11.- 27.11.	Stressmanagement & Bewegung Lotus Qigong und Yin Yoga für Frauen Dozentin: Dr. Eva Pluharova Ort: IBJ Scheersberg



DEZEMBER

07.12.- 11.12.	Stressmanagement & Bewegung Yin Yoga für mehr Resilienz im Berufsalltag Dozentin: Daniela Lafrentz Ort: Nordsee Akademie
07.12.- 11.12.	Sprachen Hej – Dänisch für blutige Anfänger*innen A1.2 Dozent: Walter Paulsen Ort: Nordsee Akademie

So geht's:



In 14 Bundesländern (außer Bayern und Sachsen) haben Arbeitnehmende bei einer Vollzeitbeschäftigung Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub pro Jahr.

Der Antrag ist unkompliziert:

Entscheidend ist das Bundesland Ihres Arbeitsplatzes, und das Seminar muss dort als Bildungsurlaub anerkannt sein. Während der Freistellung zahlt der Arbeitgeber das Gehalt weiter, Seminar- und Reisekosten tragen Sie selbst.

Bitte beachten Sie:

Der Antrag muss spätestens sechs Wochen vor Seminarbeginn beim Arbeitgeber vorliegen. Dafür werden in der Regel die Anmeldebestätigung, der Anerkennungsbescheid und Programmablauf benötigt.

Haben Sie Fragen zu Ihrem Bildungsurlaub? Unser Team hilft gern weiter!

Tel.: 04662 870514

E-Mail: moin@bildungsurlaub-im-norden.de

Sie möchten mehr über ein Seminar erfahren, das Sie interessiert?



Scannen Sie den Code – wir zeigen Ihnen alle Details und die nächsten Schritte.

www.bildungsurlaub-im-norden.de



Bis bald
bei uns im
Norden!



Herausgeber: Nordsee Akademie im Deutschen Grenzverein e.V.,
Flensburger Straße 18, 25917 Leck, Tel.: 04662 87050

Fotos: Pexels / Wolfgang Weiser (Titel), Nordsee Akademie,
Akademie Sankelmark/Dr. Rainer Pelka sowie Klaus-Uwe Nommensen, IBJ Scheersberg

Gestaltung & Satz: Susanne Hansen · hilgra, Büro für Graphik & Design, Flensburg