



**Bildungsurlaub
im Norden**

Übersicht anerkannter Seminare

Programm 2027



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
18.01.- 22.01.	Stressmanagement & Bewegung Hatha Yoga für Anfänger*innen zur Stressbewältigung im Beruf Dozentin: Daniela Lafrentz Ort: Nordsee Akademie
18.01.- 22.01.	Kreativseminar Kunstbergwerk „Experimentelles Acrylmalen – figurativ, dynamisch und abstrakt – AKT“ Dozentin: Isabella Moog Ort: IBJ Scheersberg
25.01.- 29.01.	Kreativseminar Erzähl mir ein Märchen! Lebensbilder erfahren, erfahrbar machen und erzählen Dozentin: Sabine Lutkat Ort: Akademie Sankelmark

>	FEBRUAR
01.02.- 05.02.	Digitalisierung Künstliche Intelligenz im Beruf und Alltag Dozent: Benjamin Heinemann Ort: Akademie Sankelmark
08.02.- 12.02.	Sprachen Dänisch für Beruf und Alltag A1 Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse Dozent: Hendrik Vestergaard Ort: Akademie Sankelmark
08.02.- 12.02.	Stressmanagement & Bewegung Lotus Qigong & Yin Yoga für Frau Dozentin: Dr. Eva Pluhařová Ort: Nordsee Akademie

15.02.- 19.02.	Sprachen Dänisch für Fortgeschrittene B 1.2 Dozent: Ralf Sehstedt Ort: Nordsee Akademie
22.02.- 26.02.	Kommunikations- und Handlungskompetenz Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation Dozentin: Petra Brix Ort: Nordsee Akademie
22.02.- 26.02.	Stressmanagement & Bewegung Resilienz- und Stressmanagementtraining Dozentin: Julia Löhr Ort: Nordsee Akademie
22.02.- 26.02.	Kreativseminar Kunstbergwerk III „Alles ist möglich – Impulse, freie Prozesse und eigene Ideen“ Dozentin: Dany Heck Ort: IBJ Scheersberg

>	MÄRZ
01.03.- 05.03.	Stressmanagement & Bewegung Hatha Yoga für Fortgeschrittene – Stressbewältigung im Beruf Dozentin: Daniela Lafrentz Ort: Nordsee Akademie
08.03.- 12.03.	Stressmanagement & Bewegung Feldenkrais® Dozentin: Dr. Antje Schwalbe Ort: Nordsee Akademie



>	APRIL
05.04.-09.04.	Sprachen Dänisch für Beruf und Alltag A1.2. – Bildungsurlaub für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen Dozent: Hendrik Vestergaard Ort: Akademie Sankelmark
05.04.-09.04.	Gesunde Ernährung Fit bleibt, wer richtig isst und trinkt Dozentin: Christin Heldt Ort: Nordsee Akademie
05.04.-09.04.	Sprachen Schwedisch für Anfänger*innen A1.3 Dozentin: Dr. Suse Bretthauer Ort: Nordsee Akademie
05.04.-09.04.	Sprachen Platt & Stark – Tiet to'n Utspannen Dozentin: Lisa Wrogemann Ort: Nordsee Akademie
12.04.-16.04.	Kreativseminar Kunstbergwerk IV „Urban Sketching – Visuelles Scheersberg Journal“ Dozentin: Octavia Zilla Ort: IBJ Scheersberg
12.04.-16.04.	Stressmanagement & Bewegung Yin Yoga für mehr Resilienz im Berufsalltag Dozentin: Daniela Lafrentz Ort: IBJ Scheersberg
12.04.-16.04.	Kreativseminar Auf dem Weg zu innerer Klarheit – Schreibend neue Perspektiven entdecken Dozentin: Kea Schwarzfeld Ort: Nordsee Akademie
12.04.-16.04.	Sprachen Englisch für den Beruf A2-B1 – Die Redeangst überwinden Dozentin: Ginta Schindler Ort: Nordsee Akademie

Unsere Bildungsstätte in Leck:

Nordsee Akademie



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





Nordsee Akademie



Akademie Sankelmark



IBJ Scheersberg

19.04.- 23.04.	Stressmanagement & Bewegung Yoga & Achtsamkeit (MBSR) Dozentin: Britta Ibbeken Ort: Nordsee Akademie
26.04.- 30.04.	Stressmanagement & Bewegung Yoga mit Rücksicht (Yoga für den Rücken) Dozentin: Piu Haubner Ort: Nordsee Akademie
26.04.- 30.04.	Sprachen Hej – Dänisch für Anfänger*innen A2 Dozent: Walter Paulsen Ort: Nordsee Akademie
26.04.- 30.04.	Naturseminar Wildkräuter, Heilpflanzen und Bäume – Natur erforschen und erfahren Dozentin: Iris Bein Ort: Akademie Sankelmark



MAI

10.05.- 14.05.	Naturseminar Wildkräuter, Heilpflanzen und Bäume – Natur erforschen und erfahren Dozentin: Iris Bein Ort: Akademie Sankelmark
10.05.- 14.05.	Politische Bildung Die unbekannten letzten 15 Tage des Dritten Reiches: das Kriegsende 1945 in der Region Flensburg Dozentin: Dr. Kirsten Schulze Ort: Akademie Sankelmark
10.05.- 14.05.	Sprachen Englisch für den Beruf A1-A2 – Die Redeangst überwinden Dozentin: Ginta Schindler Ort: Akademie Sankelmark
10.05.- 14.05.	Stressmanagement & Bewegung Slow Jogging – Stressbewältigung durch gesundes Herz-Kreislauftraining Dozentin: Franziska Hanert Ort: IBJ Scheersberg

10.05.- 14.05.	Politische Bildung Nachhaltigkeit beginnt bei mir – Wege zu einer fairen und klimabewussten (Arbeits-)Welt Dozentin: Teresa Inclán Ort: Nordsee Akademie
10.05.- 14.05.	Stressmanagement & Bewegung Qigong & Taiji für mehr Resilienz im beruflichen Alltag Dozent: Wolfgang Lucas Ort: Nordsee Akademie
18.05.- 20.05.	Stressmanagement & Bewegung 3 Tage Yoga & Meditation Dozentin: Bianca Kronschnabel Ort: Nordsee Akademie
24.05.- 28.05.	Kommunikations- und Handlungskompetenz Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation Dozentin: Petra Brix Ort: IBJ Scheersberg
24.05.- 28.05.	Stressmanagement & Bewegung Hatha Yoga für Anfänger*innen zur Stressbewältigung im Beruf Dozentin: Daniela Lafrentz Ort: Nordsee Akademie
24.05.- 28.05.	Politische Bildung Watt & Wandel – die 17 Nachhaltigkeitsziele am Beispiel des Wattenmeeres erleben und verstehen Dozentin: Teresa Inclán Ort: Nordsee Akademie
24.05.- 28.05.	Stressmanagement & Bewegung Resilienz- und Stressmanagementtraining Dozentin: Julia Löhr Ort: Akademie Sankelmark
31.05.- 04.06.	Kreativseminar Dem „schreibenden Ich“ eine Stimme geben – Autobiografisches Schreiben Dozentin: Angelika Reimer Ort: Akademie Sankelmark

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

> JUNI

07.06.- 11.06.	Stressmanagement & Bewegung Lotus Qigong & Yin Yoga für Frauen Dozentin: Dr. Eva Pluhařová Ort: IBJ Scheersberg
07.06.- 11.06.	Sprachen & Bewegung Speak & Stretch Englisch und Yoga Dozentin: Ginta Schindler Ort: Nordsee Akademie
07.06.- 11.06.	Kreativseminar & KI Smartphone-Fotografie & Nachhaltigkeit am Wattenmeer Dozentin: Betti Bogya Ort: Nordsee Akademie
07.06.- 11.06.	Stressmanagement & Bewegung MyoYin Fortbildung für Yogalehrende Dozentin: Patricia Breig-Ankele Ort: Nordsee Akademie
14.06.- 18.06.	Stressmanagement & Bewegung Somatic Yin Yoga Dozentin: Patricia Breig-Ankele Ort: Nordsee Akademie
14.06.- 18.06.	Sprachen Platt – Land – Leven Dozentin: Sabine Knappe-Gröger Ort: Akademie Sankelmark
21.06.- 25.06.	Stressmanagement & Bewegung InTuLife – Yoga und Entspannungstechniken Dozentin: Sunita Ehlers Ort: Nordsee Akademie
28.06.- 02.07.	Stressmanagement & Bewegung Hatha Yoga für Fortgeschrittene – Stressbewältigung im Beruf Dozentin: Daniela Lafrentz Ort: Nordsee Akademie



Nordsee Akademie



Akademie Sankelmark



IBJ Scheersberg

28.06.- 02.07.	Kreativseminar & KI Smartphone-Fotografie & Digitalisierung Dozentin: Betti Bogya Ort: IBJ Scheersberg
28.06.- 02.07.	Kommunikations- und Handlungskompetenz Deine Stimme im Beruf: Ausdruckskraft & Präsenz für den Berufsalltag trainieren Dozentin: Hella Prockat Ort: Nordsee Akademie

> JULI

12.07.- 16.07.	Gesunde Ernährung Fit bleibt, wer richtig trinkt und isst Dozentin: Christin Heldt Ort: Nordsee Akademie
12.07.- 16.07.	Kreativseminar Landschaftsfotografie für Beruf und Alltag Dozent: Tilman Köneke Ort: Akademie Sankelmark
12.07.- 16.07.	Naturseminar Wildkräuter, Heilpflanzen und Bäume – Natur erforschen und erfahren Dozentin: Iris Bein Ort: Akademie Sankelmark
19.07.- 23.07.	Stressmanagement & Bewegung Mit dem Fahrrad das nachhaltige Schleswig-Holstein entdecken Dozenten: Frank Schöngart, Stephan Wiese Ort: Akademie Sankelmark

> AUGUST

09.08.- 13.08.	Politische Bildung Die deutsch-dänische Grenzregion Dozentin: Dr. Kirsten Schulze Ort: Akademie Sankelmark
23.08.- 27.08.	Stressmanagement & Bewegung Mit dem Fahrrad das nachhaltige Schleswig-Holstein entdecken Dozenten: Frank Schöngart, Stephan Wiese Ort: Akademie Sankelmark
23.08.- 27.08.	Kreativseminar Kunstbergwerk VII „Bildhauerkurs: STEINSCHLAGEN – intuitiv und prozessorientiert“ Dozent: Thomas Behrendt Ort: IBJ Scheersberg
30.08.- 03.09.	Sprachen Dänisch B2: Zwischen Grenze und Zusammenarbeit – Sprache und Geschichte im deutsch-dänischen Grenzland Dozent: Walter Paulsen Ort: IBJ Scheersberg

> SEPTEMBER

06.09.- 10.09.	Kreativseminar & KI Smartphone-Fotografie & Digitalisierung Dozentin: Betti Bogya Ort: Akademie Sankelmark
06.09.- 10.09.	Kreativseminar Kinderbuchliteratur und kreatives Schreiben Dozentin: Wiebke Strank Ort: Akademie Sankelmark
06.09.- 10.09.	Kommunikations- und Handlungskompetenz Deine Stimme im Beruf: Ausdruckskraft & Präsenz für den Berufsalltag trainieren Dozentin: Hella Prockat Ort: IBJ Scheersberg



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

06.09.- 10.09.	Politische Bildung Vergangenheit verstehen – NS-Tatorte an der schleswig-holsteinischen Westküste und ihre Bedeutung für heute Dozent*innen: Charlotte Haugg und Philipp Cordts Ort: Nordsee Akademie
06.09.- 10.09.	Sprachen Platt & Stark – Tiet to'n Utspannen Dozentin: Lisa Wrogemann Ort: Nordsee Akademie
13.09.- 17.09.	Stressmanagement & Bewegung Yoga mit Rücksicht (Yoga für den Rücken) Dozentin: Piu Haubner Ort: Nordsee Akademie
20.09.- 24.09.	Stressmanagement & Bewegung Yoga & Achtsamkeit (MBSR) Dozentin: Britta Ibbeken Ort: IBJ Scheersberg
20.09.- 24.09.	Kommunikations- und Handlungskompetenz Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation Dozentin: Dr. Claudia Wunram Ort: Akademie Sankelmark
20.09.- 24.09.	Stressmanagement & Bewegung Qigong & TaiChi für mehr Resilienz im beruflichen Alltag Dozent: Wolfgang Lucas Ort: Nordsee Akademie
27.09.- 01.10.	Stressmanagement & Bewegung BU Hatha Yoga für Anfänger*innen zur Stressbewältigung im Beruf Dozent: Daniela Lafrentz Ort: Nordsee Akademie



>	OKTOBER
04.10.-08.10.	Stressmanagement & Bewegung Resilienz im Beruf Dozentin: Natalie Dallmeyer Ort: IBJ Scheersberg
04.10.-08.10.	Stressmanagement & Bewegung Slow Jogging – Stressbewältigung durch gesundes Herz-Kreislauftraining Dozentin: Franziska Hanert Ort: Nordsee Akademie
04.10.-08.10.	Politische Bildung Mit den Ahnen in die Forschung – Genealogische Zugänge zu Nationalsozialismus, Erinnerungskultur und demokratischer Verantwortung Dozent*innen: Alke Leverenz und Christian Ritter Ort: Nordsee Akademie
11.10.-15.10.	Sprachen Hej – Dänisch für Anfänger*innen A1.3 Dozentin: Mareike Christiansen Ort: Nordsee Akademie
11.10.-15.10.	Stressmanagement & Bewegung Feldenkrais® Dozentin: Dr. Antje Schwalbe Ort: Nordsee Akademie
11.10.-15.10.	Sprachen Dänisch für Beruf und Alltag A1.3. Bildungsurlaub für Interessierte mit erweiterten Kenntnissen Dozent: Hendrik Vestergaard Ort: Akademie Sankelmark
18.10.-22.10.	Stressmanagement & Bewegung Resilienz- und Stressmanagementtraining Dozentin: Julia Löhr Ort: Nordsee Akademie
18.10.-22.10.	Kommunikations- und Handlungskompetenz Trauer am Arbeitsplatz Dozentin: Christiane Widdrat Ort: Nordsee Akademie

25.10.-29.10.	Sprachen & Bewegung Speak & Stretch – Englisch & Yoga Dozentin: Ginta Schindler Ort: IBJ Scheersberg
>	NOVEMBER
01.11.-05.11.	Stressmanagement & Bewegung Hatha Yoga für Fortgeschrittene – Stressbewältigung im Beruf Dozentin: Daniela Lafrentz Ort: Nordsee Akademie
01.11.-05.11.	Kreativseminar Kunstbergwerk X „Mut zur Freiheit“ Dozentin: Petra Bergerhoff Ort: IBJ Scheersberg
08.11.-12.11.	Kreativseminar Kunstbergwerk XI „Innere Freiheit in der Malerei – Experimentelles Acrylmalen in Farbe und Form und Abstraktion“ Dozentin: Isabella Moog Ort: IBJ Scheersberg
08.11.-12.11.	Stressmanagement & Bewegung Lotus Qigong und Yin Yoga für Frauen Dozentin: Dr. Eva Pluhařová Ort: Nordsee Akademie
15.11.-19.11.	Stressmanagement & Bewegung InTuLife – Yoga und Entspannungstechniken Dozentin: Sunita Ehlers Ort: Nordsee Akademie
22.11.-26.11.	Sprachen Plattdeutsch für Anfänger*innen A1 Dozent: Dr. Hartmut Arbatzat Ort: Nordsee Akademie
22.11.-26.11.	Kreativseminar Kunstbergwerk XII „AKT zeichnen, malen, modellieren“ Dozentin: Dany Heck Ort: IBJ Scheersberg



>	DEZEMBER
06.12.- 10.12.	Stressmanagement & Bewegung Yin Yoga für mehr Resilienz im Berufsalltag Dozentin: Daniela Lafrentz Ort: Nordsee Akademie
06.12.- 10.12.	Sprachen Hej – Dänisch für blutige Anfänger*innen A1.2 Dozent: Walter Paulsen Ort: Nordsee Akademie

So geht's:



In 15 Bundesländern (außer Bayern) haben Arbeitnehmende Anspruch auf Bildungsurlaub. In den meisten Bundesländern beträgt der Anspruch bei einer Vollzeitbeschäftigung fünf Tage pro Jahr, in Sachsen sind es erstmalig ab 1. Januar 2027 drei Tage.

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: Getty Images/CAHKT (Titel), Betti Bogya, Nordsee Akademie,
Akademie Sankelmark/Dr. Rainer Pelka sowie Klaus-Uwe Nommensen, IBJ Scheersberg

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