

EINLADUNG

Gute Vorsätze und Ziele sind oft Thema zu Beginn eines neuen Jahres, doch dann bringt der Alltag uns wieder davon ab. Neues wagen und Altes loslassen, aber wie? In Vorträgen und praktischen Übungen stellen wir uns dem Thema.

Herzlich willkommen!

Dr. Christian Pletzing Gisela Jürgensen
Akademiedirektor Elke Thomsen
 Ilka Wartenberg
 Teamvorstand

Wiebke Köster
Tagungsleitung



Anmeldung

Bitte melden Sie sich schriftlich oder telefonisch an. Sie erhalten umgehend Nachricht.

Seminarorganisation

Katy Johannsen, Tel.: 04630-55155
E-Mail: k.johannsen@sankelmark.de

Kosten: Die Seminaregebühr beträgt je Person mit Übernachtung und Mahlzeiten
im Einzelzimmer: € 174,00
im Doppelzimmer: € 168,00
ohne Übernachtung/Frühstück: € 129,00
Schülerinnen/Schüler, Auszubildende,
Studierende (bis 25 Jahre) € 50,00

Stornierung

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

Programmänderung vorbehalten.

ANREISE

Autofahrer erreichen die Akademie am einfachsten über die Autobahn Hamburg-Flensburg-Kolding (A7), Abfahrt Anschlussstelle Nr. 4 Tarp. Weiter auf der U 46 Richtung Sörup bis zum Kreisverkehr: Von dort der U 67 in Richtung Flensburg folgen, bis nach ca. 6 km ein Hinweisschild den Weg zur Akademie weist.

Bahnreisende fahren bis zum Bahnhof Flensburg. Von dort ist die Akademie Sankelmark mit dem Taxi (Kosten ab ca. 25,00 EUR) oder mit den Buslinien 640 und 860 zu erreichen.



Unser Programm online



Titelillustration: penguin_pie, Stock-Illustration-ID 908692532

Akademie Sankelmark
AKADEMIEZENTRUM SANKELMARK
Akademieweg 6, 24988 Oeversee, Deutschland
Telefon 04630-550
www.sankelmark.de, akademie@sankelmark.de

Fit ins Neue Jahr



Seminar

in Zusammenarbeit mit dem
LandFrauenKreisVerband Schleswig-
Flensburg, Kreisteil Flensburg e. V.
23. bis 24. Januar 2026

PROGRAMM

Freitag, 23. Januar 2026

9.00 **Begrüßung**

Ilka Wartenberg, Teamvorstand
Wiebke Köster, Seminarleiterin
Dr. Christian Pletzing,
Akademie Sankelmark

9.15 **Sieben Wochen Ohne**

Was steckt hinter dieser Aktion der evangelischen Kirche? Ist das auch etwas für mich?

Wiebke Köster, Handewitt

10.15 Kaffee, Tee und Erfrischungen

10.45 **Workshop „Aussortieren“**

Auseinandersetzung mit dem eigenen Konsum oder wie schaffe ich Luft zum durchatmen

Michelle Andersch, Flensburg

12.30 Mittagessen

14.30 **Neustart Programm: Erkennen - Verstehen - Verändern (I)**

An diesem Nachmittag bekommen wir Antworten, warum wir in alte Muster zurückfallen. Mit praktischen Übungen bringen wir Schwung ins Neue Jahr.

Anette Schnoor, Langballig

zwischendurch Kaffee, Tee und Kuchen

Neustart Programm: Erkennen - Verstehen - Verändern (II)

Anette Schnoor

18.00 Abendessen

19.00 Austausch in der Seebär

Samstag, 24. Januar 2026

7.30 Frühstück

9.00 **Bewegt ins neue Jahr starten**

Wie kann ich Bewegung in meinen Alltag einbauen? Kleine Einheiten reichen zur Gesundheitsförderung aus und steigern das Wohlbefinden.

Dr. Claudia Plinz, Harrislee

10.30 Kaffee, Tee und Erfrischungen

11.00 **Der Weg zum Tiny House**

Weniger ist manchmal auch mehr. Wohnen auf kleinem Raum in Tiny Houses

Jan Möller, Handewitt

12.00 **Rückblick**

Wiebke Köster

12.20 **Verabschiedung**

Gisela Jürgensen, Teamvorstand

12.30 Mittagessen

anschl. Abreise

REFERIERENDE

Michelle Andersch ist Aufräum-Coach in Flensburg und unterstützt so professionell Menschen, denen das Aussortieren schwer fällt.

Wiebke Köster ist Erwachsenenbildnerin und arbeitet als Schulsozialarbeiterin in einer Grundschule. Sie unterstützt nebenberuflich Eltern in ihrem Erziehungsalltag.

Jan Möller plant die Tinyhouse Siedlung in Hüllrup in Zusammenarbeit mit dem Verein BobenOP.

Dr. Claudia Plinz ist Lehrkraft für besondere Aufgaben für Sachunterricht an der Europa Universität Flensburg, sie ist außerdem Rückenschul- und Übungsleiterin mit C-Lizenz.

Anette Schnoor ist studierte Juristin, Systemischer Coach und Familientherapeutin in Langballig.

