

## EINLADUNG

Wie erhalten wir unsere Gesundheit, wenn die Belastungen am Arbeitsplatz zunehmen und – wie die letzten Jahre gezeigt haben – stetige Flexibilität erwartet wird und die Anforderungen steigen? Unser Seminar verbindet Informationen über Ihre Gesundheit sowie über sozial- und arbeitsrechtliche Hintergründe mit aktiven Übungen und Methodentraining zur geistigen und körperlichen Entspannung und zur Erhaltung der persönlichen Stabilität. So bietet das Seminar Lösungsmöglichkeiten für eine gute Balance im Umgang mit Herausforderungen - ob am Arbeitsplatz oder im sozialen Miteinander in der Gesellschaft. Darüber hinaus möchte das Seminar anregen, die eigene Umgebung und naheliegende Sehenswürdigkeiten in der Natur und Landschaft als Kraftquelle zu nutzen.

Herzlich willkommen zu unserem für alle Interessierten offenen Bildungsurlaub am Sankelmarker See!

Dr. Christian Pletzing      Arneke Kellinghusen  
Akademiedirektor      und Team  
Seminarleitung

**Bildungsurlaub:** Die Anerkennung der Veranstaltung als Bildungsurlaub ist für die Bundesländer Schleswig-Holstein, Hamburg, Niedersachsen und Bremen beantragt.

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

### Seminarorganisation:

Büro: Katy Johannsen, Tel.: 04630-55112,  
E-Mail: k.johannsen@sankelmark.de

**Kosten:** Die Seminargebühr beträgt je Person:  
mit Übernachtung und Mahlzeiten  
im Einzelzimmer..... € 699,00  
im Zweibettzimmer..... € 675,00  
ohne Übernachtung/Frühstück..... € 539,00

**Stornierung:** 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.

## REFERENTINNEN

**Claudia Grünebaum** ist freiberuflich in der Presse und Öffentlichkeitsarbeit tätig, betreut interaktive wissenschaftliche Ausstellungen und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Themen Ernährung, Psychologie sowie Natur- und Umweltschutz.

**Ira Huesmann** ist seit 30 Jahren als Physiotherapeutin praktisch tätig. Regelmäßig nimmt sie an Fortbildungen zu den Themen Rückenschule, Rückengerechtes Verhalten am Arbeitsplatz, Wirbelsäulengymnastik im Sinne der Prävention, Haltung und Ausstrahlung teil. Seit September 2020 ist sie im Bereich „Rücken Yoga“ zertifiziert ausgebildet und praktisch tätig.

**Arneke Kellinghusen** nutzt Natur und Bewegung als Energie- und Kraftquelle, um ihren Arbeitsalltag zu meistern. Als Sozialberaterin ist die Juristin in einer Rehaklinik beschäftigt und ist freiberuflich im Arbeits- und Sozialrecht in der Erwachsenenbildung tätig.

**Katja Krancke** hat nach ihrem Abitur im Jahr 2022 begonnen, sich intensiv mit den Themen Persönlichkeitsentwicklung und körperorientierter Arbeit zu beschäftigen. Im Frühjahr 2023 hat sie ihre Yoga-Ausbildung an einer indischen Yogaschule auf Thoddoo mit Schwerpunkt Yin Yoga absolviert.

**Telse Rink** war über 30 Jahren lang als Krankenschwester tätig und arbeitet freiberuflich seit mehreren Jahren als Achtsamkeits- und Resilienztrainerin. Sie möchte einen Einblick in die Anwendung der Achtsamkeit vermitteln und Möglichkeiten aufzeigen, diese praktisch in das eigene Leben zu integrieren.

## HINWEIS

**Für die Exkursion** am Mittwoch in das Naturschutzgebiet (ca. 5 km) bilden die Teilnehmenden Fahrgemeinschaften in eigenen Fahrzeugen.

**Mitzubringen sind:** Sportbekleidung und festes Schuhwerk.

**Unsere Titelillustration zeigt:** Blick vom Restaurant auf den Sankelmarker See.

Programmänderung vorbehalten.

### Akademie Sankelmark

AKADEMIEZENTRUM SANKELMARK  
Akademieweg 6, 24988 Oeversee, Deutschland  
Telefon 04630-550, Fax 04630-551-99  
www.sankelmark.de, akademie@sankelmark.de

BILDUNGSURLAUB

# Fitness und Gelassenheit im (Arbeits-)Alltag

Gesundheit trifft Kultur zwischen Nord- und Ostsee



Seminar und Bildungsurlaub  
22. bis 26. April 2024

## PROGRAMM

### Montag, 22. April 2024

- 15.00 **Begrüßung und Einführung in den Bildungsurlaub**
- 15.30 Kaffee, Tee und Kuchen
- 16.00 **Achtsamkeit kennenlernen – Wahrnehmung, Verhalten und Akzeptanz** mit formellen und informellen Übungen für den Arbeitsalltag  
Telse Rink, Bredstedt
- 18.00 Abendessen
- 19.00 **Resilienz: Kulturhistorischer Spaziergang** zum steinzeitlichen Langbett in Munkbrarup  
Arneke Kellinghusen, Holzdorf
- 20.30 **Yin Yoga**  
Einführung: Yin Yan Balance, Elementenlehre  
Katja Krancke, Rheinbach

### Dienstag, 23. April 2024

- 7.30 Frühstück
- 9.00 **Achtsamkeit: Einführung in die Gehmeditation und das Thema Stress**  
Telse Rink
- 10.30 Kaffee, Tee und Erfrischungen
- 11.00 **Achtsamkeit: Stressoren erkennen, benennen und Ressourcen aktivieren**  
Telse Rink
- 12.30 Mittagessen
- 14.00 **Mein Rücken, meine Stabilität: Entdecken der Wirbelsäule, Differenzierung Stabilität/Mobilität**  
Ira Huesmann, Karlsburg

- 15.30 Kaffee, Tee und Kuchen
- 16.00 **Mein Rücken, meine Stabilität: Intensivierung von Stabilität und Mobilität der Wirbelsäule**  
Ira Huesmann
- 18.00 Abendessen
- 20.00 **Yin Yoga im Element Wasser**  
„Wer bin ich?“ Grundvertrauen, innere Reflektion  
Katja Krancke

### Mittwoch, 24. April 2024

- 7.30 Frühstück
- 9.00 **Achtsame Bewegungsübungen – Mindful Moves und achtsame Kommunikation** – Bewegung und Bewusstsein als Ressource erkennen  
Telse Rink
- 10.30 Kaffee, Tee, Erfrischungen
- 11.00 **Achtsamkeit: von Stressabbau zur Resilienz**  
Telse Rink
- 12.30 Mittagessen
- 14.00 **Resilienz: Naturkundlicher Rundgang** durch die Binnendünenlandschaft im Naturschutzgebiet Fröruper Berge  
Arneke Kellinghusen
- 15.30 Kaffee, Tee und Kuchen
- 16.00 **Krankheit am Arbeitsplatz: Sozial- und arbeitsrechtliche Hintergründe**  
Arneke Kellinghusen
- 18.00 Abendessen
- 20.00 **Yin Yoga im Element Holz:**  
„Wofür stehe ich?“ Wachstum, Initiative, Flexibilität  
Katja Krancke

### Donnerstag, 25. April 2024

- 7.30 Frühstück

- 9.00 **Mein Rücken meine Stabilität: Übertragung des bisher Erlernten in verschiedene Ausgangsstellungen**  
Ira Huesmann
- 10.30 Kaffee, Tee, Erfrischungen
- 11.00 **Mein Rücken, meine Stabilität: Atmung und Dehnung. Übertragung des bisher Erlernten in den Arbeitsalltag**  
Ira Huesmann
- 12.30 Mittagessen
- 14.00 **Gute Vorsätze umsetzen – die 1%-Methode nach James Clear**  
Claudia Grünebaum, Hannover
- 15.30 Kaffee, Tee und Kuchen
- 16.00 **Gute Vorsätze umsetzen – die 1%-Methode nach James Clear, Teil 2**  
Claudia Grünebaum
- 18.00 Abendessen
- 20.00 **Yin Yoga im Element Erde**  
Geerdet sein im eigenen Körper und im gegenwärtigen Moment  
Katja Krancke

### Freitag, 26. April 2024

- 6.30 **Resilienz: Naturkundlicher Spaziergang zum Sankelmarker See**  
Claudia Grünebaum
- 7.30 Frühstück
- 9.00 **Wie Ernährung unsere Resilienz steigern kann**  
Claudia Grünebaum
- 10.30 Kaffee, Tee, Erfrischungen
- 11.00 **Achtsamkeit: Mit Gelassenheit und bewusstem Genuss in das Wochenende**  
Telse Rink
- 12.30 Mittagessen