

## EINLADUNG

Wir geben Ihnen Gelegenheit für eine kurze Auszeit vom Alltag und bieten Ihnen an, einige Möglichkeiten der Entspannung und des Wohlbefindens kennenzulernen. Wie oder wo finde ich einen Ausgleich für die Anforderungen des Alltags? Wie kann ich Alltagsstress reduzieren, entspannen, innere Ruhe finden, neue Energie tanken, Lebensfreude spüren, gelassener werden? Bewegung und Entspannung, darunter Yoga, sowie der Blick auf Ernährung und Abwehrkräfte für die Seele mögen erste Ansätze sein.

Dr. Christian Pletzing     Sylke Messer-Radtke  
Akademiedirektor        LandFrauenKV  
   Klaus-Uwe Nommensen  
   Tagungsleitung

## Anmeldung

Bitte melden Sie sich mit der beiliegenden Anmeldekarte, telefonisch oder per E-Mail an. Sie erhalten umgehend Nachricht.

## Seminarorganisation

Bianca Clasen, Tel.: 04630-55111  
E-Mail: [classen@sankelmark.de](mailto:classen@sankelmark.de)

## Kosten

Die Tagungsgebühr beträgt je Person:  
mit Übernachtung und Mahlzeiten  
im Einzelzimmer: ..... € 156,00  
im Doppelzimmer: ..... € 150,00  
ohne Übernachtung/Frühstück: ..... € 117,00

Erstbesucher von Veranstaltungen des Akademie-zentrums Sankelmark erhalten 20 % Preisnachlass.

## Stornierung

Bei einer Absage 10-4 Tage vor Beginn der Veranstaltung berechnen wir 15 % der Tagungsge-

bühr, 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.

## 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. 20,00 EUR) oder mit den Buslinien 640 und 860 zu erreichen.

Wir empfehlen Ihnen, im Akademiezentrum Sankelmark einen medizinischen Mund- Nasenschutz zu tragen.



Find us on

**Akademie Sankelmark**  
AKADEMIEZENTRUM SANKELMARK  
Akademieweg 6, 24988 Oeversee, Deutschland  
Telefon 0 46 30 - 550, Fax 0 46 30 - 55 199  
[www.sankelmark.de](http://www.sankelmark.de), [akademie@sankelmark.de](mailto:akademie@sankelmark.de)

# Jetzt nur keinen Stress

## Den Lasten des Alltags begegnen



## Offenes Seminar

in Zusammenarbeit mit dem  
LandFrauenVerband Schleswig-  
Flensburg, Kreisteil Schleswig  
10. bis 11. Februar 2023

Akademie Sankelmark  
im Deutschen Grenzverein e.V.



## PROGRAMM

### Freitag, 10. Februar 2023

15.30 Begrüßungskaffee

#### 16.15 Begrüßung und Einführung

Klaus-Uwe Nommensen,  
Akademie Sankelmark

Sylke Messer-Radtke

LandFrauenKreisVerband Schleswig-  
Flensburg Kreisteil Schleswig e.V.

#### 16.30 Gelassen im Stress

Ursachen, Beobachtungen und  
Strategien

Heidemarie Erdmann, Flensburg

18.00 Abendessen

#### 19.30 Kleine oder große Atempausen im Alltag

Manuela Mach, Schleswig

anschl. Nach(t)gespräche in der Seebarr

### Samstag, 11. Februar 2023

7.30 Frühstück

#### 9.00 Das Immunsystem unserer Seele

Resilienz, Selbstschutz und  
Selbstfürsorge

Carola Hellweg, Niebüll

10.30 Tee- und Kaffeepause

#### 11.00 Wohlfühlen und genießen

Meine Ernährung, meine Abwehr-  
kräfte und mein Wohlbefinden

Isabelle Schafer, Glückburg

12.30 Mittagessen

#### 14.30 Entspannung zwischen Körper, Geist und Seele

Hatha Yoga

Caroline Schatz, Flensburg

16.00 Tee, Kaffee und Kuchen

Programmänderung vorbehalten.

Bitte bringen Sie eine Decke,  
ein Kissen und bequeme  
Kleidung mit.



## REFERENTINNEN | REFERENTEN

**Heidemarie Erdmann** ist Diplom-Psychologin. Nach dem Studium arbeitete sie im Weiterbildungsbereich, bevor sie sich als Psychologische Psychotherapeutin, mit dem Schwerpunkt kognitive Verhaltenstherapie, niederließ. Im Rahmen dieser Praxistätigkeit und einer jeweils mehrmonatigen Dozentinentätigkeit in den Jahren 2013 bis 2018 an der Universität Jember auf Java/Indonesien stand das Thema Stress und Stressbewältigung im Mittelpunkt der Arbeit mit unterschiedlichen Gruppen.

**Carola Hellweg** arbeitet selbstständig als Gesundheitscoach, Trainerin, Dozentin. Von Haus aus Diplom-Betriebswirtin hat sie eine Ausbildung u.a. in den Bereichen Stressmanagement, ganzheitliche Gesundheit, Lachyoga und als Resilienztrainerin. Sie arbeitet für Firmen, Vereine, Schulen, Bildungsträger, Volkshochschulen.

**Manuela Mach** studierte in Frankfurt am Main Opern- und Konzert-Gesang und ist seitdem als freiberufliche Sängerin im In- und Ausland tätig. Von 1994 bis 2008 lehrte sie an der Flensburger Universität. Sie arbeitete als Stimmcoach für Schauspielerinnen des Landestheaters, entwickelte für die VHS Schleswig den Kurs „Stimme finden mit Entspannung durch Atmen und Tönen“.

**Caroline Schatz** studierte Fitnessökonomie und arbeitet als Sportlehrerin beim Turn- und Sportbund Flensburg e.V. Dort leitet sie Hatha Yogakurse.

**Isabelle Schaefer** hat eine eigene Praxis für Ernährungsberatung und Therapie in Glücksburg. Nach ihrem Studium der Oecotrophologie und ihrem Diplomabschluss begleitete sie eine Pilot-Studie zum Einfluss einer Ernährungs- und Bewegungsintervention auf den Gesundheitsstatus und war tätig als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität in Flensburg.