

EINLADUNG

Wie gelingt es, mutig und gestärkt in die Zukunft zu blicken? In diesem Seminar geht es um Resilienz, Gesundheit und darum, die eigene Lebensmitte bewusst und selbstbewusst zu gestalten. Vorträge, Übungen und Gespräche geben Anregungen für den Alltag. Außerdem informieren die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft und die Krebsberatungsstelle Flensburg über ihre Arbeit und ihre Unterstützungsangebote. Ein Seminar für Frauen im besten Alter. Herzlich willkommen!

Dr. Christian Pletzing
Akademiedirektor

Gisela Jürgensen
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 Seminargebühr beträgt je Person mit Übernachtung und Mahlzeiten

im Einzelzimmer: € 179,00

im Doppelzimmer: € 173,00

ohne Übernachtung/Frühstück: € 136,00

Schülerinnen/Schüler, Auszubildende,
Studierende (bis 25 Jahre) € 50,00

Erstbesuchende von Veranstaltungen des Akademiezentrums Sankelmark erhalten **20 % Preisnachlass**.

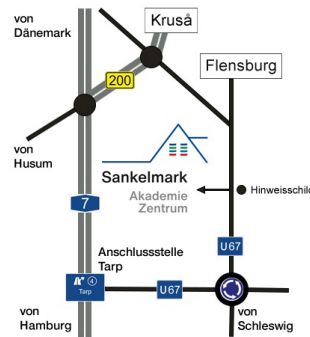
Stornierung

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.

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.



Hier können
Sie laden

Unser Programm online



Titelillustration:

Bildnachweis: Sudowoodo. iStock-ID 468780196.

Akademie Sankelmark

AKADEMIEZENTRUM SANKELMARK

Akademieweg 6, 24988 Oeversee, Deutschland

Telefon 04630-550

www.sankelmark.de, akademie@sankelmark.de

Vorsorge ist Fürsorge - In Balance achtsam leben



Seminar

in Zusammenarbeit mit dem

LandFrauenKreisVerband Schleswig-
Flensburg, Kreisteil Flensburg e. V.

22. bis 23. Januar 2027

Akademie Sankelmark
im Deutschen Grenzverein e.V.



PROGRAMM

Freitag, 22. Januar 2027

9.00 Begrüßung

Gisela Jürgensen, Teamvorstand
Wiebke Köster, Seminarleiterin
Dr. Christian Pletzing,
Akademie Sankelmark

9.15 Krebs geht uns alle an (I)

Vortrag zu den derzeitigen Möglichkeiten
der Krebsvorsorge und Informationen zur
Arbeit der Krebsgesellschaft

anschl. Fragerunde und praktische Übungen mit
zur Verfügung gestellten Tastmodellen
Dr. med. Barbara Dalmer, Flensburg,
Silke Behrsing, Flensburg

10.15 Kaffee, Tee und Erfrischungen

10.45 Krebs geht uns alle an (II)

Dr. med. Barbara Dalmer,
Silke Behrsing, Flensburg

11.15 Mit Rückenwind durchs Leben –Resilienz und Selbstfürsorge für deinen Weg (I)

Ob beruflicher Umbruch, neue Lebens-
phase oder persönliche Herausforderung:
Wir schauen uns an, welche Muster sich in
Veränderungsprozessen erkennen lassen.
Wir betrachten die „Kurve der Verände-
rung“ und welche Resilienzfaktoren dabei
helfen können.
Natalie Dallmeyer, Güby

12.30 Mittagessen

14.30 Mit Rückenwind durchs Leben –Resilienz und Selbstfürsorge für deinen Weg (II)

Natalie Dallmeyer

zwischendurch Kaffee, Tee und Kuchen

Mit Rückenwind durchs Leben –Resilienz und Selbstfürsorge für deinen Weg (III)

Natalie Dallmeyer

18.00 Abendessen

19.00 Austausch in der Seebarr

Samstag, 23. Januar 2027

7.30 Frühstück

9.00 Das Gehirn als Steuerzentrale für Balance

Das Gehirn spielt eine zentrale Rolle für
unsere geistige und innere Balance.
Durch leichte Bewegungs- und Koordina-
tionsübungen stärken wir mentale Bewe-
glichkeit und Selbstregulation.
Karin Such, Selk

10.30 Kaffee, Tee und Erfrischungen

11.00 Wenn das Leben plötzlich anders läuft

Wir bekommen einen Einblick von Resi-
lienz aus der Perspektive der Krisenkom-
petenz
Christine Molter, Flensburg

12.00 Rückblick

Wiebke Köster

12.20 Verabschiedung

Elke Thomsen, Teamvorstand

12.30 Mittagessen

anschl. Abreise

Programmänderung vorbehalten.

REFERIERENDE

Silke Behrsing ist Koordinatorin der Flensburger
Krebsberatungsstelle.

Natalie Dallmeyer ist Coach, Supervisor und Re-
silienzberaterin.

Dr. med. Barbara Dalmer ist erste Vorsitzende der
Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft e. V.
und Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburts-
hilfe.

Wiebke Köster ist Erwachsenenbildnerin und
arbeitet als Schulsozialarbeiterin in einer Grund-
schule. Sie unterstützt nebenberuflich Eltern in
ihrem Erziehungsalltag. Seit 2017 leitet sie Semi-
nare im Akademiezentrum Sankelmark.

Christine Molter ist Erziehungswissenschaftlerin
und als Notfallseelsorgerin in psychosozialer Not-
fallversorgung ausgebildet.

Karin Such ist zertifizierte Mentaltrainerin aus
Schleswig Holstein.

