

## Programm im Überblick

Check-In Hotel Waastwinj (ab 15:00 Uhr)  
Begrüßung + Eröffnung  
+Abendessen 18.00 h



Frühstück ab 8:00 h

Leichtigkeit durch Bewegung – Feldenkrais  
10:00 -11.30 h

Christina Batzlaff

„Bei Ebbe im Watt“ – Wattwanderung  
Walter Stubenrauch  
Abendessen

Frühstück ab 8:00 h

Leichtigkeit durch Bewegung – Feldenkrais  
10:00 -11.30 h

Christina Batzlaff

Zeit für mich – freier Nachmittag  
Abendessen

Frühstück ab 8:00 h

Leichtigkeit durch Bewegung – Feldenkrais  
10:00 - 11.30 h

Christina Batzlaff

„Bewegung in Farben“ 14:00 - 16:00 h  
Sylvia Haumersen,  
Museum Kunst der Westküste, Alkersum  
Abendessen 19:00 h

Frühstück ab 8:00 h

Leichtigkeit durch Bewegung – Feldenkrais  
10:00 -11.30 h

Christina Batzlaff

Zeit für mich – freier Nachmittag

Abendessen 19:00 h

Frühstück ab 8:00 h

Leichtigkeit durch Bewegung – Feldenkrais  
10:00 - 11.30 h

Christina Batzlaff

„Mit der Stimme in Resonanz“ 14:30 – 16:00 h  
Birke Licht, St Laurin, Süderende  
Abendessen 18:30 h

Frühstück ab 8:00

Verabschiedung  
Check-Out (bis 11:00)

Utersum/Föhr

17. - 23. Mai 2026

**„Zeit für mich – auf nach Föhr!“**

Seminar

Im Wechsel von Ebbe und Flut, von Neugierde und Kreativität, schenkst Du Dir auf der schönen Nordseeinsel Föhr Zeit für Dich.

Durch die Feldenkrais Methode, die Lektionen leite ich täglich in der Gruppe an, lernst Du achtsam Bewegung neu kennen und erfährst Leichtigkeit in der Bewegung. Du erlebst Bewegung in der Natur des Weltkulturerbe Wattenmeer.

Du erhältst einen vertieften Einblick in die Bewegung der Farben und erschaffst, unter professioneller Anleitung, Dein ganz persönliches Kunstwerk. Bewegung findet sich auch in der Musik. Du gibst Deiner Stimme einen Raum.

Auf nach Föhr, für ganz besondere Momente zwischen Himmel und Horizont.

Ich freue mich auf Dich!

Herzlichst, Christina Batzlaff

## Praxis für Feldenkrais

Christina Batzlaff



Im Wiesengrund 5, 24113 Molfsee  
Mobil: +49 177 589 36 75  
[www.batzlaff-feldenkrais.com](http://www.batzlaff-feldenkrais.com)  
[info@batzlaff-feldenkrais.com](mailto:info@batzlaff-feldenkrais.com)

Kosten pro Person 1600,- € im Einzelzimmer,  
im Doppelzimmer 1.530,-

Es gibt 10 Seminarplätze. Anmeldung so schnell wie möglich.

Die Seminarkosten beinhalten sechs Übernachtungen im Hotel sowie Frühstück und Abendessen, Gebühren für Kurtaxe, alle im Programm aufgeführten Veranstaltungen und Materialkosten.

Die An- und Abreise erfolgt individuell!

Bei Fragen schreibe mir oder rufe mich an!

Die Zeiten der Veranstaltungen können sich bis Seminaranfang noch verschieben, da der aktuelle Tidekalender noch nicht vorliegt.

*Schenke Dir Zeit, Zeit für Dich.*

SAMSTAG 23  
FREITAG 22  
DONNERSTAG 21  
MITTWOCH 20  
DIENSTAG 19  
MONTAG 18  
SONNTAG 17