

## Programm im Überblick

Check-In Hotel Waastwinj (ab 15.00 h)

Begrüßung + Eröffnung  
+Abendessen 18.00 h

Frühstück ab 8.00 h

"Leichtigkeit durch Bewegung" – Feldenkrais  
Christina Batzlaff, 10.00-11.30 h

„Draußen unterwegs“ – Wattwanderung\*  
Walter Stubenrauch  
Abendessen 19.00 h

Frühstück ab 8.00 h

"Leichtigkeit durch Bewegung" – Feldenkrais  
Christina Batzlaff, 10.00-11.30 h

„Zeit für mich“ – freier Nachmittag  
Abendessen 18.00 h

Frühstück ab 8.00 h

"Leichtigkeit durch Bewegung" – Feldenkrais  
Christina Batzlaff, 10.00-11.30 h

„Mit der Stimme in Resonanz“ 14.30 – 16.00 h  
Birke Licht, St. Laurentii, Süderende

Frühstück ab 8.00 h

"Leichtigkeit durch Bewegung" – Feldenkrais  
Christina Batzlaff, 10.00-11.30 h

Zeit für mich – freier Nachmittag

Abendessen 19.00 h

Frühstück ab 8.00 h

"Leichtigkeit durch Bewegung" – Feldenkrais  
Christina Batzlaff, 10.00-11.30 h

„Bewegung in Farben“ 14.00 – 16.00 h  
Sylvia Haumersen,  
Museum Kunst der Westküste, Alkersum  
Abendessen 18.30 h

Frühstück ab 8.00 h

Verabschiedung

Check-Out (bis 11.00 h)



Utersum/Föhr  
17. - 23. Mai 2026

**„Zeit für mich – Auf nach Föhr!“**  
Seminar

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

Durch die Feldenkrais Methode lernst Du Bewegung neu kennen und erfährst Leichtigkeit in der Bewegung. Du erlebst Bewegung im UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer.

Du erhältst einen vertieften Einblick in die Bewegung der Farben und erschaffst Dir Dein ganz persönliches Kunstwerk. Bewegung findet sich auch in der Musik und 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



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)

### Max.: 10 Teilnahmeplätze

Bei Anmeldung bis zum 15.12.2025 zahlst du 1.430,-€ im Einzelzimmer (EZ) und 1.360,-€ pro Person im Doppelzimmer (DZ). Nach dem 15.12.2025 beträgt die Teilnahmegebühr 1.530,-€ im EZ und 1.460,- im DZ.

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

Die An- und Abreise erfolgt individuell!

\*Die Zeit der Veranstaltung kann sich bis Seminaranfang noch verschieben, da der aktuelle Tidekalender noch nicht vorlag.

*Schenke Dir Zeit, Zeit für Dich.*

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