

## FELDENKRAIS® - Beweglich sein - ein (Berufs-) Leben lang

### Bildungsurlaub mit Feldenkrais® und mehr

Hohe Anforderungen im Beruf, einseitige Bewegung am Lebensfreude, Aktivität, Kreativität und Blickwinkelveränderung im "Bestager" Alter ist im Beruf - auch in der letzten Berufsphase- Grundlage für Ihre Leistungsfähigkeit. Die neuro - wissenschaftlich begründete FELDENKRAIS® Methode, benannt nach Dr.Moshe Feldenkrais -Physiker und Sportler, bietet leichte, interessante und auf der physischen, mentalen und emotionalen Ebene sehr effektive Bewegungslektionen zur individuellen Umorganisation und Selbstregulation. Die Lektionen werden im Raum und wenn das Wetter mitspielt in der Natur erlernt, arbeitsplatzgerechte Lösungen zur Entlastung des Bewegungsapparates, der Augen, Änderung der Körperspannung und Atmung, Übungen zum Faszientraining werden in der Gruppe erarbeitet. Vielseitige Bewegungs- und Wahrnehmungs-anregungen aus der Sportwissenschaft, Qi Gong und anderen Bewegungs- und Gesprächsmethoden werden eingesetzt und können von den Teilnehmenden in Eigenarbeit vor Ort trainiert werden.

#### Seminarinhalte

- *gesundheitsförderndes Verhalten im beruflichen Alltag*
- *Feldenkrais®-Methode - somatisches Lernen*
- *Stressbewältigung & Entspannungsverfahren*
- *Selbstorganisation & Bewegungsökonomie*
- *Bewegungslektionen am Arbeitsplatz & gelungene Kommunikation*

Die Seminarinhalte werden durch ressourcen-, lösungs- und bewegungsorientierte Verfahren aus der Feldenkrais®-Methode, Psychologie & Sportwissenschaft erarbeitet. Wir werden ca. vier Std. am Tag mit Bewegungslektionen aus der Feldenkrais®-Methode, Qi Gong oder Atem-, Entspannungs- oder Kreativverfahren arbeiten. Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmer/innen erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmer/innen darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

<b>Seminarnummer:</b>	833418
<b>Ort:</b>	Kloster Steyl
<b>Termin:</b>	19.02. - 23.02.2018
<b>Seminardauer:</b>	Montag 12.00 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
<b>Seminargebühr:</b>	595,00 € inkl. Ü/HP EZ-Zuschlag 65,- insg.  685,00 € für Einrichtungen und Firmen
<b>Seminarleitung:</b>	Anna Karin Engels
<p>Anna Karin Engels ist Dipl. Sportwissenschaftlerin, Intensivberaterin Idiolektik und Feldenkraislehrerin. Sie arbeitet seit 1989 in freier Praxis für Einzel- und Gruppenarbeit in Köln und Bergisch Gladbach und hat langjährige Unterrichtserfahrung in Sporttherapie, Ausbildungen in Yoga, Tai Chi, Tanz und Bewegungstheater. Sie ist außerdem Leiterin des Artem-Ausbildungsinstituts für Feldenkraislehrer.</p>	
<b>TeilnehmerInnenzahl:</b>	10-18
<b>Leistungen:</b>	Im Preis enthalten sind die Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen und Versicherungen. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.

Die Dozentin  
 Anna Karin  
 Engels



## Seminarziele

- *Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)*
- *Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen*
- **Im Einzelnen:** *Erweiterung der beruflichen Bewegungs- und Handlungskompetenz, Schulung von Flexibilität und Gelassenheit, Steigerung der Resilienz, Stressreduktion, Verbesserung der physio-mentalenen Lern- und Konzentrationsfähigkeit, Bewegungsökonomie einsetzen und Spannung lösen, Aktive Vorsorge durch verbesserte Selbstorganisation und Selbstwahrnehmung, Vorbeugung von Rücken- und Augenbeschwerden mit Lektionen der Feldenkrais-Methode und anderen körperorientierten Verfahren, Anleitung zur Selbstfürsorge*

## Vorkenntnisse

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende mit oder ohne Vorerfahrung in der Feldenkrais®- Methode

## Übernachtung/Verpflegung

Im niederländischen Dorf Steyl, am Ufer der Maas, liegt eindrucksvoll das Missionshaus St. Michael der Steyler Missionare. Die Weite des Flusses spiegelt die Geschichte und das Leben derer, die sich mit dem Klosterdorf Steyl und seiner Mission verbunden haben. Kirchen und Klöster, einzigartige Gärten mit Grotten und Gebetsstätten liegen hier entlang der Maas und laden zum Innehalten und Nachsinnen ein. Sie übernachten im freundlich gestalteten Gästehaus des Klosters.

Sie sind in Einzelzimmern ohne eigene Dusche/WC untergebracht. Wenn Sie im Einzelzimmer oder im Doppelzimmer mit eigener Dusche/WC übernachten möchten, fallen Zuschläge an. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, welche Zimmerkategorie Sie wünschen.

Sie werden im Seminarhaus in Vollpension verpflegt.

Das Seminar beginnt am Montag um 13.30 Uhr (vorher können Sie im Seminarhaus zu Mittag essen) und endet am Freitag nach dem Mittagessen.

Link zum Haus: [www.steyl.eu](http://www.steyl.eu)

## Anreise mit dem Auto

Steyl liegt ca. 90 km östlich von Köln in unmittelbarer Nähe der niederländisch-deutschen Grenze.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

## Anreise mit der Bahn

Der Bahnhof Venlo liegt ca. 5 Kilometer von Steyl entfernt. Von dort kommt man per Bus oder Taxi zum Gästehaus.



## Seminarzeiten

Das eigentliche Seminar beginnt um 13.30 Uhr. Um 12.00 Uhr können Sie gemeinsam vor Ort zu Mittag essen.

## Bildungsurlaub

Das LIW ist eine gemäß § 10 AWbG (NRW) anerkannte Weiterbildungseinrichtung (Az.: 48.06-7348).

Das Seminar dient der beruflichen Bildung im Sinne der Bildungsurlaubgesetze für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen (siehe Seminarprogramm) und gilt in NRW, im Saarland, in Baden-Württemberg und in Hessen als Bildungsurlaub anerkannt. Anerkennungen in anderen Bundesländern liegen vor bzw. können beantragt werden. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

Wenn Sie in Hessen arbeiten, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen dieses Programm zukommen.

Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein.

Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns.

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und die Voraussetzungen finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

Sie können natürlich auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie statt Bildungsurlaub Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

## Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

## Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Das Seminar ist über eine Reisepreisversicherung abgesichert.