

## Gesundheitliche Balance im Beruf mit der Feldenkrais-Methode

### Bildungsurlaub

Die Feldenkrais-Methode dient in Theorie und Praxis als Grundlage für mehr Leichtigkeit und Balance für Körper und Seele in beruflich bedingten Herausforderungen, Haltungen und Bewegungen.

Bewegung ist die Grundlage aller Handlungen. Neurologisch bewiesen ist die enge Vernetzung unseres Körpers mit unserem Fühlen und Denken. Die Feldenkrais-Methode ist als sensomotorisches Lernverfahren ideal einsetzbar, diese Vernetzung zu verbessern und so die Selbstorganisation, das körperliche Wohlfühl und die Resilienz (Widerstandsfähigkeit) zu optimieren.

Leicht erlernbare Feldenkrais-Lektionen, die auch am Arbeitsplatz einsetzbar sind, verändern Ihre Beweglichkeit, Ihre Haltung und Handlungskompetenz. Effektivere Leistung, sinnvolle Stressreduktion und das Wahrnehmen der eigenen Ressourcen erleichtern den Umgang mit beruflichen Belastungen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

#### Seminarinhalte

- die Feldenkrais-Methode – somatisches Lernen
- Feldenkrais-Lektionen am Arbeitsplatz
- Schulter, Kiefer und Nacken lockern und entspannen
- Rücken in gesunder Bewegung
- Augenblick mal: besser sehen am Bildschirm
- Selbstwahrnehmung und Stressreaktion
- Entspannung und Meditation
- achtsame Kommunikation fokussiert auf die gesundheitliche Balance im Beruf

*Die Seminarinhalte werden durch ressourcen-, lösungs- und bewegungsorientierte Verfahren aus der Feldenkrais®-Methode, Psychologie und Sportwissenschaft erarbeitet. 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>	834218
<b>Termin:</b>	22.09. – 29.09.2018
<b>Seminardauer:</b>	Sa ca. 18.00 Uhr (Anreisetag) – Sa ca. 10.00 Uhr (Abreisetag)
<b>Ort:</b>	Cala Lombards (Mallorca)
<b>Seminargebühr:</b>	875,00 € inkl. Ü/HP EZ-Zuschlag 70,00 € insgesamt 945,00 € für Firmen und Einrichtungen
<b>Dozentin:</b>	Anna-Karin Engels

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.

TeilnehmerInnenzahl: 8-16

**Leistungen:** 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 und beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an Ihre Mitarbeiter/innen)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- Im Einzelnen: aktive Vorsorge zum Erhalt der Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter, Verbesserung der somatischen Balance und somit der körperlichen und geistigen Beweglichkeit, Stressreduktion, verbesserte Stresskompetenz, Verbesserung von Bewegungs- und Handlungsgeschick in Beruf und Alltag, höhere Leistungsfähigkeit mit geringerem Energieeinsatz, selbstgesteuertes somatisches Lernen als Voraussetzung für individuelle, emotionale, soziale und berufliche Handlungskompetenz, Erlernen von Feldenkrais-Kurzlektionen und Bewegungsprinzipien, Erweiterung der physio-mentalern Lernfähigkeit für einen leichteren Umgang mit Herausforderungen

## Übernachtung/Verpflegung

Die Gruppe ist im Seminarhaus Casa De La Vida in Cala Llombards untergebracht ([www.casadelavida-mallorca.com](http://www.casadelavida-mallorca.com)). Der kleine Ort liegt an der Ostküste Mallorcas, ca. 50 Kilometer östlich der Hauptstadt Palma de Mallorca.

Meer und Strand sind in wenigen Minuten gut zu Fuß zu erreichen.



Das Seminarhaus ist sehr individuell und mit viel Liebe zum Detail gestaltet. Alle Zimmer haben Balkon oder Terrasse und verfügen über eigene Dusche/WC.

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ. Der EZ-Zuschlag beträgt 70,00 € für den gesamten Aufenthalt.

Sie werden im Haus in Halbpension mit Frühstück und Abendessen verpflegt.

## Anreise

Mallorca ist von allen deutschen Flughäfen gut zu erreichen.

Vom Flughafen weiter zum Seminarhaus:

Ein Taxi vom Flughafen bis nach Cala Llombards kostet ca. 65,00 - 70,00 €.

Mit dem Mietwagen zunächst Richtung Santanyi (ca. 30 Minuten). In Santanyi Richtung Cala Llombards fahren. In Cala Llombards dem Schild Platja folgen. Auf dieser Straße fährt man direkt auf das Casa De La Vida zu.

Eine Busverbindung geht vom Flughafen Palma de Mallorca aus zum Plaza Espana in Palma, weiter zum Busbahnhof und dann bis Santanyi. Von dort muss dann ein Taxi genommen werden (ca. 8,00 €).

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere **„Mitteilung für den Arbeitgeber“**. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese 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. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

## Förderung

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.

## Sicherheit

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

## Sonstiges

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

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

