

Gesundheitliche Balance – Fokus: Selbstregulation mit dem Sounder Sleep System™ & Feldenkrais®

Bildungsurlaub / Bildungszeit mit Feldenkrais® und mehr

Wie können wir dafür sorgen, im stressigen beruflichen Alltag eine erholsame Pausenkultur zu entwickeln, die förderlich ist für Leistungsfähigkeit und Handlungskompetenz im beruflichen Kontext?

Tagsüber bewusst in eine erholsame tiefe nährenden Ruhe kommen und abends den Zustand für einen erholsamen tiefen Schlaf herbeiführen, ist Thema dieser Bildungszeit.

Das Seminar fokussiert sich auf die Anwendung des von Michael Krugman/USA entwickelten Sounder Sleep Systems™. Das Sounder Sleep System™ wurde in den 1990er Jahren von Michael Krugman auf der Basis der Feldenkrais Methode, asiatischen Methoden und neurowissenschaftlichen Forschungen entwickelt.

Sounder Sleep (Tiefer Schlaf System)™ bietet mit einer Vielzahl von Übungen eine große Auswahl und viele individuelle Möglichkeiten in den Zustand für das Herbeiführen von tiefer Ruhe oder Schlaf zu kommen. Das Wahrnehmen unserer bewusst natürlichen Atmung beruhigt unser Nervensystem. In Kombination mit bewusst ausgeführten leichten Bewegungen können wir unseren Zustand mühelos verändern, Stress regulieren und lernen, zu tiefer Ruhe zu kommen oder uns dem Schlaf zu überlassen. Ein erholsamer Schlaf in der Nacht und effektive Ruhepausen im beruflichen Alltag sind Voraussetzung für Gesundheit, mentale und physische Leistungsfähigkeit und Handlungskompetenz in herausfordernden und komplexen werdenden beruflichen Situationen.

Diese Bildungszeit bietet in einer einzigartigen ruhigen und wohlthuenden Umgebung die Möglichkeit, in aller Ruhe zu lernen, wie Erholung und tiefe Ruhe bewusst eingeleitet und in den beruflichen Alltag integriert werden können. Dies dient der gesundheitlichen Balance und dem Erhalt der beruflichen Leistungsfähigkeit und Handlungsfähigkeit.

Seminarinhalte

- Die Feldenkrais®-Methode – somatisches Lernen
- Feldenkrais®-Lektionen am Arbeitsplatz
- Ressourcen und Orientierung im Gespräch
- Selbstwahrnehmung und Stressreaktion
- Entspannung und Meditation
- Vielfältige Übungen aus dem Sounder Sleep System™

Seminarnummer:	823026
Termin:	23.03. - 27.03.2026
Seminardauer:	Montag 13.30 Uhr - Freitag 14.00 Uhr
Ort:	Gutshaus Parin, Ostsee
Seminargebühr:	1.105,00 € inkl. Ü/VP im DZ „Wasser“ 1.305,00 € für Einrichtungen und Firmen
Seminarleitung:	Anna Karin Engels, Anna Engels ist Diplom Sportwissenschaftlerin, Intensivberaterin Idiolektik® und Feldenkrais® Assistant Trainer, zertifiziert im Sounder Sleep System™. Praxis für Somatische Balance in Köln. Einzel- und Gruppenarbeit International sowie Feldenkrais®-- Ausbildungen am Chiemsee/Fraueninsel seit 1989. Langjährige Unterrichtserfahrung in Sporttherapie, Biologie, Kunst und Performing Arts. Ausbildungen in Yoga, Tai Chi, Tanz und Bewegungstheater. Leiterin des Artem GmbH Ausbildungsinstituts für Feldenkrais® Practitioner. www.ake-feldenkrais.de www.artem-feldenkrais.de
Teilnehmendenzahl:	10-16
Leistungen:	Im Preis enthalten sind die Durch- führung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen und Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.

**Die Dozentin
Anna Engels**



Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- 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 durch Kenntnis von Modellen der Stressreduktion; Verbesserung von Bewegungs- und Handlungsgeschick in Beruf und Alltag; höhere Leistungsfähigkeit mit geringerem Energieeinsatz durch verbesserte Wahrnehmung von eigenen inneren, und äußeren und sozialen Rhythmen, sowie deren Regulationsmöglichkeiten; selbstgesteuertes somatisches Lernen als Voraussetzung für individuelle, emotionale, soziale und berufliche Handlungskompetenz; Erlernen von Sounder Sleep System™ Übungen und Prinzipien die für eine erholsamen Schlaf/Pause sorgen; Erweiterung der physio-mental Lernfähigkeit für einen leichteren Umgang mit Herausforderungen durch Feldenkrais-Kurzlektionen Bewegungsprinzipien



Übernachtung/Verpflegung

Zwischen Wiesen und Feldern, eingerahmt von alten Bäumen und weit entfernt von großen Straßen steht das Gutshaus Parin am Ende eines beschaulichen Dorfes. Der Weg dorthin führt durch die Unendlichkeit der

mecklenburgischen Natur. Ein riesiger Himmel spannt sich in weite Ferne und schafft Raum für Ruhe und Wohlbefinden. Im Gutshaus Parin trifft elegantes Ambiente auf herzlichen, ländlichen Charme. Die Zimmer wurden 2009 baubiologisch gestaltet und sorgen für eine gemütliche, entspannte Atmosphäre. Gleich neben dem historischen Herrenhaus mit seinem einladenden Park und dem naturbelassenen Gutshausteich befindet sich das neu gebaute Zirbenhaus mit zwei Seminarräumen und mehreren Gästezimmern. Allen gemein ist der unbegrenzte Blick in die wunderschöne Landschaft.

Direkt neben dem Gutshaus Parin stehen zwei Zirkuswagen, die eine Sauna mit lichtdurchflutetem Ruheraum und Bad mit Dusche und WC beherbergen. Angrenzend befindet sich ein Naturbadeteich mit einer stolzen Länge von 25 m.

Im urigen Kellergewölbe des Gutshauses mit rustikaler Weinstube und sonnigem Wintergarten bietet die vegetarische und biologische Gutshausküche alles, was der gesundheitsbewusste Genießer begehrt. Sie werden im Haus in Vollpension vegetarisch verpflegt. Die Vollpension umfasst am Anreisetag ein Mittagessen und ein Abendessen, am Abreisetag ein Frühstück und ein Mittagessen und an den übrigen Tagen ein Frühstück, mittags eine Suppe und Salat und ein Abendessen.

Die Zuschläge richten sich nach der Zimmerkategorie.

Link zum Haus: <https://www.gutshaus-parin.de/>

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 13.30 Uhr. Davor ist ein gemeinsames Mittagessen um 12.30 Uhr geplant. Das Seminar endet am Freitag mit dem Mittagessen um ca. 14.00 Uhr.

Zimmerkategorien

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ „Wasser“. Für die weiteren Zimmerkategorien fallen folgende Ab- bzw. Zuschläge an:

- Einzelzimmer „Erde“ mit Etagedusche: - 40,00 € insgesamt (kleines Einzelzimmer mit Dachschräge, nicht für sehr große Personen geeignet)
- Einzelzimmer „Wasser“: 80,00 € insgesamt
- Einzelzimmer „Himmel“: 120,00 € insgesamt
- Einzelzimmer „Sonne“: 160,00 € insgesamt
- Doppelzimmer „Himmel“: 20,00 € insgesamt pro Person
- Doppelzimmer „Sonne“: 52,00 € insgesamt pro Person

Alle Zimmer außer Einzelzimmer „Erde“ sind mit eigenem Bad ausgestattet.

Anreise

mit dem Auto aus Richtung Hamburg

Über die A1 Hamburg/Lübeck. Am Kreuz Lübeck (Nr. 31) wechseln auf A20 in Richtung Rostock. An der Abfahrt Grevesmühlen die Autobahn verlassen. Von dort über die Landstraße in Richtung Boltenhagen fahren. In Rolofshagen rechts nach Parin abbiegen und dem Straßenverlauf folgen. In Parin angekommen, vom Oberdorf ins Unterdorf fahren, wo Sie schon von weitem das Gutshaus erkennen können.

mit dem Auto aus Richtung Hamburg

Über die A1 Hamburg/Lübeck. Am Kreuz Lübeck (Nr. 31) wechseln auf A20 in Richtung Rostock. An der Abfahrt Grevesmühlen die Autobahn verlassen. Von dort über die Landstraße in Richtung Boltenhagen fahren. In Rolofshagen rechts nach Parin abbiegen und dem Straßenverlauf folgen. In Parin angekommen, vom Oberdorf ins Unterdorf fahren, wo Sie schon von weitem das Gutshaus erkennen können.

mit der Bahn

Bitte informieren Sie sich über das Portal der Deutschen Bahn. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de oder auch über: www.wirindandenswo.de/anreise/bahnsparrangebote/

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig. Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. 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.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.