

## Gesundheitliche Balance im Beruf mit der Feldenkrais®-Methode

### Bildungsurlaub / Bildungszeit

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 des Körpers mit dem Fühlen und Denken. Die Feldenkrais®-Methode ist als senso-motorisches Lernverfahren ideal einsetzbar, diese Vernetzung zu verbessern und so die Selbstorganisation, das körperliche Wohlbefühl 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.

#### Seminarziele

- aktive Vorsorge zum Erhalt der Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter
- Verbesserung der somatischen Balance und somit der körperlichen und geistigen Beweglichkeit
- Stressreduktion, verbesserte Stresskompetenz- Erlernen neurosomatischer Strategien
- 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
- Den Transfer in konkrete Arbeitssituationen gewährleisten, damit jeder Teilnehmer seine neue Perspektive für ein motiviertes Arbeitsleben entwickelt
- Vermittlung und Anleitung sowie Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe im Sinne der heilberuflichen Indikation für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen

|                       |                                                                                                                                 |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Seminarnummer:</b> | 823027                                                                                                                          |
| <b>Termin:</b>        | 19.09.2027 – 24.09.2027                                                                                                         |
| <b>Dauer:</b>         | Sonntag 18.00 Uhr –<br>Freitag 13.30 Uhr                                                                                        |
| <b>Ort:</b>           | Akademie am See, Plön                                                                                                           |
| <b>Seminargebühr:</b> | 995,00 € inkl. Ü/VP im DZ mit<br>Dusche/WC<br><br>EZ-Zuschlag 100,00 € insgesamt<br><br>1.195,00 € für Einrichtungen/<br>Firmen |
| <b>Dozentin:</b>      | 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](http://www.ake-feldenkrais.de)  
[www.artem-feldenkrais.de](http://www.artem-feldenkrais.de)

Minimale Teilnehmendenzahl: 10  
Maximale Teilnehmendenzahl: 16

**Leistungen:** Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen und Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.

**Die Dozentin  
Anna Karin Engels**





### 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

### Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntagabend mit einem gemeinsamen Abendessen. Das Seminar endet am Freitag gegen 13.30 Uhr.

### Übernachtung/Verpflegung

Im Herzen der Holsteinischen Schweiz finden Sie das Seminarhaus auf einer leichten Anhöhe. Es liegt wunderschön direkt über dem Großen Plöner See, inmitten des Naturerlebnisraumes Koppelsberg ([www.akademie-am-see.net](http://www.akademie-am-see.net)).

Entspanntes Lernen in modern ausgestatteten Seminar- und Arbeitsräumen, komfortable Zimmer und gemütliche Aufenthaltsräume - die Akademie am See Koppelsberg bietet mit ihrem familiären Charme die Gelegenheit für rundum gelungenes Arbeiten und Lernen.

Sie erhalten eine Vollverpflegung inkl. Kaffee/Tee mit Gebäck am Vor- und Nachmittag.

### Anreise

**mit dem Auto:** Die Akademie am See. Koppelsberg liegt zwischen Ascheberg und Plön direkt an der Bundesstraße B430.

**mit der Bahn:** Mit der DB bis Lüneburg, weiter nach Plön, Bus Linie 362 in Richtung „Am Dorfplatz, Stocksee“ Haltestelle "Koppelsberg" (direkt unterhalb der Kapelle). Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de).

### 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 Reiserücktrittsversicherung.

