

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

### Bildungsurlaub mit Feldenkrais® und mehr

Lebensfreude, Aktivität, Kreativität und Blickwinkelveränderung im "Bestager" Alter ist im Beruf, auch in der letzten Berufsphase, Grundlage für Ihre Leistungsfähigkeit. Die neurowissenschaftlich 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.

Arbeitsplatzgerechte Lösungen zur Entlastung des Bewegungsapparates, der Augen, Änderung der Körperspannung und Atmung sowie Übungen zum Faszientraining werden in der Gruppe erarbeitet. Vielseitige Bewegungs- und Wahrnehmungsanregungen aus der Sportwissenschaft, Qi Gong und anderen Bewegungs- und Gesprächsmethoden finden Anwendung.

#### 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 Seminarteilnehmenden erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

**Die Dozentin**  
**Anna Karin Engels**

<b>Seminarnummer:</b>	833422
<b>Ort:</b>	Haus Alter Leuchtturm, Borkum
<b>Bitte beachten Sie auf der Rückseite die Hinweise zur Anreise mit der Fähre</b>	
<b>Termin:</b>	04.12. - 09.12.2022
<b>Seminardauer:</b>	Sonntag 18.00 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
<b>Seminargebühr:</b>	735,00 € inkl. Ü/VP EZ-Zuschlag 37,50 € insg. DZ als EZ-Zuschlag: 67,50 € insg.  835,00 € für Einrichtungen und Firmen

Die Kurtaxe ist im Seminarpreis enthalten

**Seminarleitung:** Anna Karin Engels

**Anna Engels** ist Diplom Sportwissenschaftlerin, Intensivberaterin Idiolektik® und Feldenkrais® Assistant Trainer.

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)

**Teilnehmendenzahl:** 10-18

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



## 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:** Erweiterung der beruflichen Bewegungs- und Handlungskompetenz, Schulung von Flexibilität und Gelassenheit, Steigerung der Resilienz, Stressreduktion, Verbesserung der physio-mentalern 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



Link zum Haus:

<http://www.alter-leuchtturm-borkum.de/>

## Übernachtung/Verpflegung

Sie wohnen in der Familienbildungsstätte Haus „Alter Leuchtturm“ (Bild unten) im Zentrum von Borkum in ruhiger Lage. Der Strand, das Gezeitenland sowie alle wichtigen Geschäfte sind in wenigen Gehminuten zu erreichen.

Im Preis inbegriffen ist die Übernachtung im Doppelzimmer mit Dusche/WC.

EZ-Zuschlag:

37,50 € für die Dauer des Aufenthaltes

DZ als EZ-Zuschlag:

67,50 € für die Dauer des Aufenthaltes

Sie werden im Haus in Vollpension verpflegt. Es startet am Sonntag mit dem Abendessen und endet am Freitag mit dem Mittagessen.

## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag mit dem gemeinsamen Abendessen um 18.00 Uhr. Am Freitag endet es so, dass Sie die Fähre um 13.30 Uhr noch bequem erreichen können.

## Anreise

Borkum erreichen Sie per Pkw über Emden (D) oder Eemshaven (NL), mit der Bahn über Emden (D). Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de).

Von dort stehen Ihnen die Fähren der AG-Ems zur Verfügung. Buchen Sie Ihren Fährplatz rechtzeitig über [www.ag-ems.de](http://www.ag-ems.de) oder 01805 / 180 182. Bitte wenden Sie sich zwecks Anreiseplanung unter Email: [alterleuchtturm@t-online.de](mailto:alterleuchtturm@t-online.de) oder Tel. 04922/911410 an das Seminarhaus „Alter Leuchtturm“ um die Fährabfahrtszeiten aus Emden oder Eemshaven zu erfragen.

Auf Borkum angekommen, können Sie das Seminarhaus bequem mit der Inselbahn, per Bus, Taxi oder mit Ihrem Pkw erreichen. Unmittelbar am Haus stehen keine Parkplätze zur Verfügung.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschafts-Service.

## 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“. 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.

## 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