BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

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

## Bildungsurlaub/Bildungszeit 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**

| | |
|---|---|
| **Seminarnummer:** | 833425 |
| **Ort:** | Haus Insel Reichenau, Bodensee |
| **Termin:** | 23.03. – 28.03.2025 |
| **Seminardauer:** | Sonntag 18.00 Uhr – Freitag 13.30 Uhr |
| **Preise:** | 925,- € inkl. Ü/VP im DZ<br>EZ-Zuschlag 82,50 € insgesamt<br>1.125,- € für Einrichtungen/ 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 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-mentalen 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

Ein gelassen-maritimes Lebensgefühl und südländische Lebenslust – freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit im Seminarhaus Insel Reichenau. Von einer blühenden Landschaft aus Weinreben, Kräuter- und Gemüsegärten umgeben, befindet sich das Haus in einzigartiger Lage direkt am Bodensee. Mit seinem eigenen Badestrand, großzügigen Terrassen mit Blick zum See und einer weitläufigen Grünanlage lädt der Ort zum Verweilen ein.
Es empfängt Sie ein überwältigender Seeblick bis zum Schweizer Ufer und beruhigendes Wellenrauschen. Wohltuende Weite, Genuss und Entspannung werden hier vonAnfang an erfahrbar.
Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.

**Kontakt zum Haus:**
Haus Insel Reichenau
Markusstr. 15
78479 Reichenau
Tel. 07534 99550
reichenau@familienferien-freiburg.de
https://familienferien-freiburg.de/haus-insel-reichenau/

## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag mit dem gemeinsamen Abendessen um 18.00 Uhr und endet am Freitag gegen 13.30 Uhr mit dem Mittagessen.

## Anreise mit dem Zug

Sofern Sie mit dem Zug anreisen, müssen Sie am Bahnhof Radolfzell oder am Bahnhof Singen in den Nahverkehrszug „Seehas“ umsteigen.
Bitte fahren Sie bis zum Bahnhof „Reichenau (Baden)“. Von dort besteht eine Busverbindung zum Seminarhaus Insel Reichenau. Bitte informieren Sie sich rechtzeitig über die Fahrtzeiten der Buslinie 204 bis Haltestelle Mittelzell Königsegg. In der Regel fahren die Busse halbstündlich bis stündlich. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de .

## Anreise mit dem Auto

Von der Autobahn A 81 kommend verlassen Sie die Strecke Stuttgart-Singen an der Ausfahrt Konstanz. Folgen Sie der B33 Richtung Konstanz und biegen Sie an der Abzweigung
„Schweiz-Insel Reichenau“ rechts ab. Schon an der nächstenKreuzung erreichen Sie rechts über die breite Pappelallee dieInsel.

Kurz nach dem Ortseingangs-Schild sehen Sie auf der rechten Seite die Kirche „St. Georg“ (ein Wahrzeichen der Insel). Etwaauf Höhe der Kirche biegen Sie links ein in die „Oberzeller Straße“. Folgen Sie dem Straßenverlauf für 1,9 km. Dann biegen Sie links in die Markusstraße (Sackgasse, Richtung See) ein. Am Ende der Sackgasse, nach ca. 300 m, liegt die Familienferienstätte Haus Insel Reichenau.

## Bildungsurlaub / Bildungszeit

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/Bildungszeit 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.