

## 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**

<b>Seminarnummer:</b>	833426
<b>Ort:</b>	Abtei Frauenwörth, Chiemsee
<b>Termin:</b>	22.02. – 27.02.2026
<b>Seminardauer:</b>	Sonntag 18.00 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
<b>Bitte beachten Sie auf der Rückseite die Hinweise zur Anreise mit der Fähre.</b>	
<b>Preise:</b>	1.095,00 € inkl. Ü/VP im DZ mit Dusche/WC  Zuschläge siehe Seite 2  1.295,00 € für Einrichtungen/Firmen
<b>Seminarleitung:</b>	Anna Karin Engels
<b>Anna Engels</b> ist Diplom Sportwissenschaftlerin, Intensivberaterin Idiolektik® und Feldenkrais® Assistent 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. <a href="http://www.ake-feldenkrais.de">www.ake-feldenkrais.de</a> <a href="http://www.artem-feldenkrais.de">www.artem-feldenkrais.de</a>	
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10-15
<b>Leistungen:</b>	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.

## Seminarzeiten

Den Seminauraufakt bildet am Sonntag ein gemeinsames Abendessen um 18.00 Uhr. Am Freitag endet das Seminar mit dem Mittagessen, so dass Sie die Fähre um 13.30 Uhr ab Borkum bequem erreichen können.

## Übernachtung/Verpflegung

Sie übernachten im Seminarhaus der Abtei Frauenwörth oder auch außerhalb in Hotels bzw. Pensionen auf der Fraueninsel. Die Abtei der Benediktinerinnen liegt inmitten der ursprünglichen, schönen Landschaft des bayerischen Alpenvorlandes auf der Fraueninsel im Chiemsee. Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im Doppelzimmer mit Dusche/WC.

### Zimmerkategorien und Zuschläge

EZ mit Dusche/WC und Seeblick (Kat. A):  
100,00 € Zuschlag p. Person

EZ mit Dusche/WC (Kat. B):  
50,00 € Zuschlag p. Person

EZ mit Dusche/WC auf dem Gang (Kat. C):  
-25,00 € Abschlag p. Person

DZ mit Dusche/WC und Seeblick (Kat. A):  
50,00 € Zuschlag p. Person

DZ mit Dusche/WC (Kat. B):  
kein Zuschlag

DZ mit Dusche/WC auf dem Gang (Kat. C):  
-50 € Abschlag p. Person

Küchenbenutzung pro Tag und Teilnehmer: ca. 4 €

**Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, welche Zimmerkategorie Sie wünschen.**



Sie werden im Seminarhaus mit Vollpension verpflegt und exzellent bekocht von dem Team von „hungry table Stella Held“. [www.hungry-catering.com](http://www.hungry-catering.com). Für die sonstige Verpflegung stehen auf der Fraueninsel oder auf dem Festland Restaurants und Einkaufsmöglichkeiten zur Verfügung. Im Haus steht den Gästen eine Küche zur Verfügung. Nicht im Preis enthalten sind Pausengetränke.

Link zum Haus: [www.frauenwoerth.de](http://www.frauenwoerth.de)

## Anreise mit dem Auto

Auf der Autobahn A 8 München-Salzburg nehmen Sie die Ausfahrt Bernau und fahren weiter über Prien Richtung Rimsting/Breitbrunn nach Gstadt. Von dort weiter mit dem Schiff zur Fraueninsel (Überfahrt ca. 10 Minuten).

Parkmöglichkeiten gegen Gebühr sind am Seeufer ausreichend vorhanden.

Nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

## Anreise mit der Bahn

Zielbahnhof ist Prien am Chiemsee. Vom Bahnhof bis zum Hafen Prien-Stock fahren Sie per Bus, Taxi oder Chiemseebahn oder Sie laufen etwa 20 Minuten zu Fuß. Weiter geht es dann mit dem Schiff zur Fraueninsel (Überfahrt ca. 30 Minuten). Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de).

## 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.