

## Starker Rücken im Betrieb - mehr Handlungskompetenz und Effizienz im Beruf

### Bildungsurlaub mit Feldenkrais® und mehr

### Ayurvedische Verpflegung

Bewegung und Wahrnehmung sind von Kindheit an die Grundlage allen Handelns. Bewegungs- und Wahrnehmungsgewohnheiten bestimmen die Qualität Ihres Lebens und die Grenzen Ihrer Leistungsfähigkeit. Sie haben entscheidenden Einfluss darauf, ob Ihre Handlungskompetenz in Beruf und Privatleben von erlernten Einschränkungen (z.B. Rückenschmerz, Verspannungen, Denkmustern) oder von kreativer Wandlungsfähigkeit geprägt ist.

Das systematische Experimentieren mit Bewegung und Wahrnehmung eröffnet Entwicklungs- und Entfaltungsprozesse, die Ihnen helfen Ihre natürlichen Ressourcen kreativ zu nutzen. Integration, Konzentration und Organisation Ihrer Fähigkeiten werden verbessert, Gesundheit wird nicht ausgebeutet, sondern nachhaltig gestärkt. Aspekte aus Sportwissenschaft, angewandte Techniken der Feldenkrais-Methode und der Gesprächsführung mit Fokus auf die Eigensprache werden zur Verbesserung Ihrer beruflichen und persönlichen Handlungskompetenz und (Rücken-) Beweglichkeit eingesetzt.

#### Seminarinhalte

- Grundlagen der Feldenkrais-Methode: Zusammenhänge zwischen körperlicher, mentaler und visueller Entspannung; Verbesserung des Körpergefühls, der Selbstwahrnehmung und eventueller Fehlhaltungen
- Methoden der Sporttherapie, Körpererfahrung und Selbstwahrnehmung
- Gesprächsführung, fokussiert auf die Eigensprache zum Thema „Rücken“
- ressourcenorientiertes Lernen auf Ihre beruflichen Bedürfnisse abgestimmt
- Anwendung der Feldenkrais-Methode in Beruf und Alltag

Die Seminarinhalte werden durch ressourcen-, lösungs- und bewegungsorientierte Verfahren aus der Feldenkrais®-Methode, Psychologie und Sportwissenschaft erarbeitet. 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.

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Seminarnummer:</b>     | 833522   |
| <b>Ort:</b>               | Abtei Frauenwörth,<br>Chiemsee   |
| <b>Termin:</b>            | 20.11. – 25.11.2022  |
| <b>Seminardauer:</b>      | So 18:00 – Fr 13.30 Uhr  |
| <b>Preis:</b>             | 875,00 € inkl. Ü/VP im DZ<br>975,00 € für Einrichtungen<br>und Firmen<br>Zuschläge siehe Seite 2   |
| <b>Seminarleitung:</b>    | Anna Karin Engels<br>Anna Engels ist Diplom Sportwissenschaftlerin,<br>Intensivberaterin Idiolektik® und Feldenkrais®<br>Assistant Trainer.<br>Praxis für Somatische Balance in Köln. Einzel- und<br>Gruppenarbeit International sowie Feldenkrais®-<br>Ausbildungen am Chiemsee/Fraueninsel seit 1989.<br>Langjährige Unterrichtserfahrung in Sporttherapie,<br>Biologie, Kunst und Performing Arts. Ausbildungen<br>in Yoga, Tai-Chi, Tanz und Bewegungstheater.<br>Leiterin des Artem GmbH Ausbildungsinstituts für<br>Feldenkrais® Practitioner.<br><a href="http://www.ake-feldenkrais.de">www.ake-feldenkrais.de</a><br><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, Unterkunft, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen und Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.  |

**Die Dozentin  
Anna Karin  
Engels**



## Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an Ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- Im Einzelnen: Verbesserung der körperlichen und mentalen Beweglichkeit sowie des eigenen Bewegungs- und Handlungsgeschicks in Beruf und Alltag, Erweiterung der eigenen Lernfähigkeit, Förderung der emotionalen und sozialen Kompetenz, Entlastung des Rückens und Entspannung, höhere Leistungsfähigkeit mit geringerem Energieeinsatz, Förderung der Stress-Kompetenz, aktive Vorsorge durch gute Selbstorganisation, Gestaltung von Wahlmöglichkeiten, selbstgesteuertes Lernen als Voraussetzung für individuelle, soziale und berufliche Handlungskompetenz zum Thema „Rücken“

## Methoden

Die Seminarinhalte werden durch ressourcen-, lösungs- und bewegungsorientierte Verfahren aus der Feldenkrais®-Methode, Psychologie und Sportwissenschaft erarbeitet. Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt. Die Seminarteilnehmer/innen erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmer/innen darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

## Vorkenntnisse

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende mit oder ohne Vorerfahrung in der Feldenkrais®- Methode.

## Unterkunft/Verpflegung

Sie übernachten im Seminarhaus der Abtei Frauenwörth. 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 auf dem Gang.

## 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 € Zuschlag p. Person

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

DZ mit Dusche/WC auf dem Gang (Kat. C):  
-50,00 € Zuschlag 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 Ayurvedischer Küche in Vollpension verpflegt. 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 sind am Seeufer ausreichend vorhanden (Parkgebühren derzeit ca. 3,50 € / Tag (ohne Gewähr).

Nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

### mit der Bahn

Zielbahnhof ist Prien am Chiemsee. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de).

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).

## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntagabend mit einem gemeinsamen Abendessen um 18.00 Uhr. Es endet am Freitag um 13.30 Uhr.

## 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.

## Sonstiges

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

## Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.