

Starker Rücken im Betrieb - mehr Handlungskompetenz und Effizienz im Beruf

Bildungsurlaub mit Feldenkrais® und mehr

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.

Seminarnummer:	833526
Termin:	27.09. – 02.10.2026
Seminardauer:	Sonntag 18.00 Uhr - Freitag 14.00 Uhr
Ort:	Akademie am Meer, Sylt
Bitte beachten Sie auf der Rückseite die Hinweise zur Anreise.	
Preis:	915,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 105,00 € 1.115,00 € für Firmen/Einrichtungen

Die Kurtaxe ist im Preis enthalten.

Dozentin: Anna Karin Engels

Anna Karin Engels ist Diplom Sportwissenschaftlerin, Intensivberaterin Idiolektik® und Feldenkrais® Assistant Trainerin, 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

Minimale Teilnehmendenzahl: 10

Maximale Teilnehmendenzahl: 16

Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Unterkunft, Verpflegung, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis enthalten.

Die Dozentin

Anna Karin Engels



Ihr Nutzen

- Sie optimieren Ihre Handlungskompetenz und Umsetzungsfähigkeit auch in herausfordernden Arbeitssituationen.
- Sie lernen Ihre Ressourcen und Ihr Potenzial in Ihrem Berufsumfeld besser zu aktivieren und zu nutzen, um Ihre beruflichen Aufgaben leichter und erfolgreicher bewältigen zu können.
- Sie verstehen besser, welche Faktoren Sie in Stress bringen und wie Sie leichter in die Gelassenheit kommen, um in Ihrem Berufsalltag hohen Arbeitsbelastungen ruhig und zielgerichtet begegnen zu können.
- Sie lernen Ihre konstruktive Kommunikationsfähigkeit in Konflikt oder Stresssituationen zu erweitern und im beruflichen Kontext anzuwenden.
- Ihre Wahrnehmungsfähigkeit und Selbststeuerungskompetenz im Umgang mit stressigen Berufssituationen wird verfeinert. Selbstwahrnehmung und Bewegung wird als Schlüssel zu optimierter Selbstorganisation im Berufsleben eingesetzt.
- Sie schulen Ihre Flexibilität und Anpassungsfähigkeit, um mit Veränderungsprozessen im Berufsleben leichter umgehen zu können.
- Sie erarbeiten individuelle Strategien zur Stressreduktion und Förderung der Resilienz. Dadurch erhöhen Sie insgesamt Ihre Leistungsfähigkeit und Wirksamkeit im beruflichen Kontext.
- Die Seminarinhalte sind für den Transfer in konkrete Arbeitssituationen und für Multiplikatoren, die sie im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit weitergeben können, geeignet.

Unterkunft/Verpflegung

Sylt ist die nördlichste und mit fast 100 km² auch die größte Insel der Nordsee.

Sie übernachten in Klappholtal, der Akademie am Meer, die bereits 1919 gegründet wurde. Die Akademie liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft.



Die Buchung des Seminars ist ausschließlich in Kombination mit Übernachtung und Verpflegung in der Akademie möglich. Sie wohnen in einfachen, behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern, die mit fließendem Wasser, Heizung und Telefon ausgestattet sind. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet. Nur einige der Häuser haben WC und Dusche in unmittelbarer Nähe. Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im Doppelzimmer ohne Dusche und WC, sowie die Kurtaxe.

Sie werden im Seminarhaus mit Vollpension verpflegt.



Link zum Haus: www.akademie-am-meer.de

Seminarzeiten

Im Seminarpreis inbegriffen ist ein Abendessen um 18.00 Uhr am Anreisetag. Im Anschluss ist eine Auftaktrunde gemeinsam mit dem Dozenten um 19.30 Uhr im Seminarraum geplant. Das Seminar endet am Freitag gegen 14.00 Uhr.

Anreise

Westerland ist gut mit der Bundesbahn (direkte IC-Verbindungen z.B. ab Köln) zu erreichen. Zwischen Westerland und Hörnum besteht eine Busverbindung. PKW müssen in Niebüll auf den Autozug verladen werden.

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholtal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung.

Bitte beachten 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“. 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 Tarifrurlaub in Anspruch nehmen.

Sonstiges

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

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.