

## Gesundheitliche Balance mit der Feldenkrais®-Methode Fokus Idiolektik – mit ayurvedischer Verpflegung

### Bildungsurlaub mit Feldenkrais® und mehr

Feldenkrais® als senso-motorische Lernmethode und Idiolektik als innovative und respektvolle Gesprächsmethode sind ideale Verfahren, um im beruflichen Kontext inspirierende und konstruktive Elemente zur Weiterentwicklung und gesundheitlichen Balance zu finden.

Die Feldenkrais®-Methode dient in Theorie und Praxis als Grundlage für mehr Leichtigkeit und Balance für Körper und Seele in beruflich bedingten Herausforderungen, Haltungen und Bewegungen.

Bewegung ist die Grundlage aller Handlungen. Neurologisch bewiesen ist die enge Vernetzung des Körpers mit dem Fühlen und Denken. Die Feldenkrais®-Methode ist als senso-motorisches Lernverfahren ideal einsetzbar, diese Vernetzung zu verbessern und so die Selbstorganisation, das körperliche Wohlfühl und die Resilienz (Widerstandsfähigkeit) zu optimieren.

Idiolektik (Dialog mit Fokus auf der Eigensprache) öffnet im respektvollen Gespräch Wege, neue professionelle Handlungsspielräume und Perspektiven zur Weiterentwicklung.

Feldenkrais®-Lektionen, verändern Ihre Beweglichkeit, Ihre Haltung und Handlungskompetenz. Idiolektische Gesprächstechniken und Haltungen führen zu neuen Perspektiven und Orientierungen. Beide Verfahren sind am Arbeitsplatz einsetzbar und erleichtern effektivere Leistung, sinnvolle Stressreduktion und das Wahrnehmen der eigenen Ressourcen für den Umgang mit beruflichen Belastungen.

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

#### Seminarinhalte

- Die Feldenkrais®-Methode – somatisches Lernen
- Feldenkrais®-Lektionen am Arbeitsplatz
- Idiolektische Technik und Haltung im Gespräch
- Ressourcen und Orientierung im Gespräch
- Augenblick mal: besser sehen am Bildschirm
- Selbstwahrnehmung und Stressreaktion
- Entspannung und Meditation
- Idiolektik - achtsame Kommunikation, fokussiert auf die gesundheitliche Balance im Beruf



**Das Dozententeam**  
  
**Anna Engels**  
 und  
**Tilman Rentel**

<b>Seminarnummer:</b>	833921
<b>Termin:</b>	01.08. - 06.08.2021
<b>Seminardauer:</b>	Sonntag 18.00 Uhr - Freitag 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Abtei Frauenwörth, Chiemsee
<b>Seminargebühr:</b>	995,00 € inkl. Ü/VP im DZ Zuschläge auf Anfrage  1095,00 € für Einrichtungen und Firmen
<b>Seminarleitung:</b>	Anna Karin Engels,  Tilman Rentel

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)

Dr. med Tilman Rentel ist Dozent für Idiolektische Gesprächsführung seit 2000. 15 Jahre psychotherapeutische Tätigkeit im stationären Kontext im Einzel- und Gruppensetting mit Schwerpunkten Traumatherapie und Therapie mit körperlich Kranken. Freiberuflich Trainer für Kommunikation im Gesundheitswesen und seit Juni 2013 in eigener Praxis in Erlangen niedergelassen. Dozent an Psychotherapieausbildungsinstituten in Bad Grönenbach und Erlangen zu den Schwerpunktthemen Traumatherapie und Psychosomatik. Traumatherapeut (DeGPT/ EMDRIA), Gründungsmitglied des TraumaHilfeZentrums Nürnberg. Supervisor.

**TeilnehmerInnenzahl:** 10-16

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

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

## Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Erweiterung der beruflichen Bewegungs- und Handlungskompetenz, Schulung von Flexibilität und Gelassenheit, Förderung von emotionaler Kompetenz und Sozialkompetenz, Steigerung der Resilienz, Stressreduktion durch somatisches Lernen, Förderung der Stresskompetenz, Verbesserung der physio-mentalenen Lern- und Konzentrationsfähigkeit, Ökonomischer Energieeinsatz: Bewegungsökonomie - Spannungen lösen, Aktive Vorsorge durch verbesserte Selbstorganisation - Rückenbeschwerden vorbeugen durch Übungen aus Feldenkrais®, Qi Gong und sportorientierten Verfahren, Verbesserung von Präsenz und Ausstrahlung.

## 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):  
150,00 € Zuschlag p. Person

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

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

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

Küchenbenutzung pro Tag und Teilnehmer: 3 €

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



Sie werden im Seminarhaus mit Vollpension (Ayurvedische Küche) verpflegt. Für die sonstige Verpflegung stehen auf der Fraueninsel oder auf dem Festland ggf. 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).

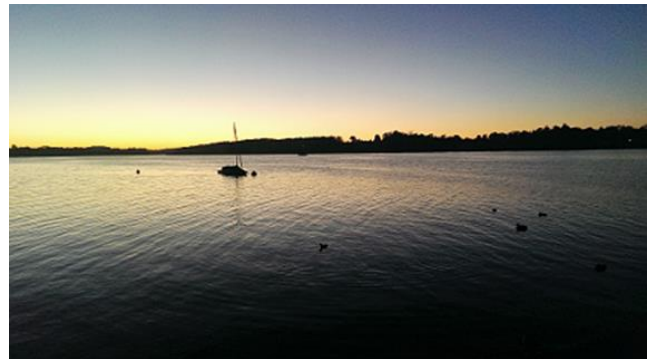
Parkmöglichkeiten sind am Seeufer ausreichend vorhanden (Parkgebühren derzeit ca. 3,50 € / Tag (ohne Gewähr).

Nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

## 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

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. Das Seminar ist über eine Reisepreisversicherung abgesichert.

## Sonstiges

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