

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**

Seminarnummer:	833922
Termin:	04.09. - 09.09.2022
Seminardauer:	Sonntag 18.00 Uhr - Freitag 13.30 Uhr
Ort:	Klappholtal, List, Sylt
Seminargebühr:	975,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 60,00 insg. 1.075,00 € für Einrichtungen und Firmen
Seminarleitung:	Anna Karin Engels, Dr. 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
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.

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.

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 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, Förderung von emotionaler Kompetenz und Sozialkompetenz, Steigerung der Resilienz, Stressreduktion durch somatisches Lernen, Förderung der Stresskompetenz, Verbesserung der physio-mentalern 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

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.

Seminarzeiten

Im Seminarpreis inbegriffen ist ein Abendessen um 18.00 Uhr am Anreisetag. Im Anschluss ist eine Auftaktrunde gemeinsam mit den Dozenten geplant. Das Seminar endet am Freitag gegen 13.30 Uhr.

Anreise

Westerland ist gut mit der Bundesbahn (direkte IC-Verbindungen z.B. ab Köln) zu erreichen. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de. 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 Fahrgemeinschaft-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“. 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.

Sonstiges

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

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

