

Gesundheitliche Balance mit der Feldenkrais®-Methode Fokus Idiolektik

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:	833923
Termin:	30.10. - 03.11.2023
Seminardauer:	Montag 13.30 Uhr - Freitag 13.30 Uhr
Ort:	Gutshaus Parin, Ostsee
Seminargebühr:	1.225,00 € inkl. Ü/HP im DZ „Wasser“ 1.325,00 € 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

- und 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-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 Ausstrahlung.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 13.30 Uhr. Davor ist ein gemeinsames Mittagessen geplant. Es endet am Freitag mit dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

Übernachtung/Verpflegung

Zwischen Wiesen und Feldern, eingerahmt von alten Bäumen und weit entfernt von großen Straßen steht das Gutshaus Parin am Ende eines beschaulichen Dorfes. Der Weg dorthin führt durch die Unendlichkeit der mecklenburgischen Natur. Ein riesiger Himmel spannt sich in weite Ferne und schafft Raum für Ruhe und Wohlbefinden. Im Gutshaus Parin trifft elegantes Ambiente auf herzlichen, ländlichen Charme. Die Zimmer wurden 2009 baubiologisch gestaltet und sorgen für eine gemütliche, entspannte Atmosphäre. Gleich neben dem historischen Herrenhaus mit seinem einladenden Park und dem naturbelassenen Gutshausteich befindet sich das neu gebaute Zirbenhaus mit zwei Seminarräumen und mehreren Gästezimmern. Allen gemein ist der unbegrenzte Blick in die wunderschöne Landschaft.

Direkt neben dem Gutshaus Parin stehen zwei Zirkuswagen, die eine Sauna mit lichtdurchflutetem Ruheraum und Bad mit Dusche und WC beherbergen. Angrenzend befindet sich ein Naturbadeteich mit einer stolzen Länge von 25 m.

Im urigen Kellergewölbe des Gutshauses mit rustikaler Weinstube und sonnigem Wintergarten bietet die vegetarische und biologische Gutshausküche alles, was der gesundheitsbewusste Genießer begehrt. Sie werden im Haus in Halbpension vegetarisch gepflegt. Die Halbpension umfasst am Anreisetag ein Mittagessen und ein Abendessen, am Abreisetag ein Frühstück und ein Mittagessen und an den übrigen Tagen ein Frühstück und ein Abendessen.

Die Zuschläge richten sich nach der Zimmerkategorie.

Zimmerkategorien

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ „Wasser“. Für die weiteren Zimmerkategorien fallen folgende Ab- bzw. Zuschläge an:

- Einzelzimmer „Erde“ mit Etagedusche: - 132,00 € insgesamt
- Einzelzimmer „Wasser“: 108,00 € insgesamt
- Einzelzimmer „Himmel“: 148,00 € insgesamt
- Einzelzimmer „Sonne“: 184,00 € insgesamt
- Doppelzimmer „Himmel“: 48,00 € insgesamt pro Person
- Doppelzimmer „Sonne“: 72,00 € insgesamt pro Person

Alle Zimmer außer Einzelzimmer „Erde“ sind mit eigenem Bad ausgestattet.

Anreise

mit dem Auto aus Richtung Hamburg

Über die A1 Hamburg/Lübeck. Am Kreuz Lübeck (Nr. 31) wechseln auf A20 in Richtung Rostock. An der Abfahrt Grevesmühlen die Autobahn verlassen. Von dort über die Landstraße in Richtung Boltenhagen fahren. In Rolofshagen rechts nach Parin abbiegen und dem Straßenverlauf folgen. In Parin angekommen, vom Oberdorf ins Unterdorf fahren, wo Sie schon von weitem das Gutshaus erkennen können.

mit dem Auto aus Richtung Hamburg

Über die A1 Hamburg/Lübeck. Am Kreuz Lübeck (Nr. 31) wechseln auf A20 in Richtung Rostock. An der Abfahrt Grevesmühlen die Autobahn verlassen. Von dort über die Landstraße in Richtung Boltenhagen fahren. In Rolofshagen rechts nach Parin abbiegen und dem Straßenverlauf folgen. In Parin angekommen, vom Oberdorf ins Unterdorf fahren, wo Sie schon von weitem das Gutshaus erkennen können.

mit der Bahn

Bitte informieren Sie sich über das Portal der Deutschen Bahn. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de oder auch über: www.wirindanderswo.de/anreise/bahnsparangebote/

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.

