

Selbstregulation und Leistungsfähigkeit im Beruf - Feldenkrais® und mehr für Fortgeschrittene Bildungsurlaub

*Was immer Du tun kannst, oder träumst es zu
können, fang damit an.
In der Kühnheit liegt Genie, Macht und Magie.
(Johann Wolfgang von Goethe)*

Flexibilität, Selbstregulation und Veränderungsfähigkeit sind im Berufsleben mehr und mehr gefordert. Gesundheit stärken, Lebens- und Arbeitszufriedenheit erhalten oder wiedergewinnen sind wichtige Bausteine für ein langes Berufsleben.

Vielleitige Feldenkrais®-Lektionen bieten Raum, situationsgerechte Handlungsalternativen und wirksame Lösungen zu trainieren. Bewegung, Entspannung, Stressreduktion und Bewusstheit helfen, eigene Bewegungs- und Denkmuster und Wahrnehmungsgewohnheiten zu verändern.

Bewegungsorientierte Methoden aus Sportwissenschaft und Psychologie bereichern Ihre Handlungskompetenz in Beruf und Privatleben. Optimierte Selbstorganisation fördert die Veränderung manifestierter Einschränkungen wie z.B. Verspannungen, Bewegungs-, Handlungs- und Denkmuster, und die Steigerung Ihrer Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.

Das achtsame Experimentieren mit Bewegung und Wahrnehmung eröffnet Entwicklungs- und Entfaltungprozesse, die Ihnen helfen, Ihre natürlichen Ressourcen im Beruf effektiver und kreativer zu nutzen.

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an TeilnehmerInnen mit Vorerfahrung in der Feldenkrais®-Methode, die z.B. bereits die Seminare „Ökonomisch bewegen - Stress bewältigen“ und /oder „Starker Rücken im Betrieb - mehr Handlungskompetenz und Effizienz im Beruf“ besucht haben.

Wir gestalten den Tag mit Bewegungslektionen aus der Feldenkrais®-Methode, Qi Gong oder Yoga und arbeiten mit Atem-, Entspannungs- oder Kreativverfahren. Inhalte aus den oben genannten Seminaren werden vertieft und erweitert.



Seminarnummer:	834021
Termin:	26.07. – 30.07.2021
Ort:	St. Georg, Köln
Seminardauer:	Montag 13.30 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
Seminarpreis:	595,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschläge auf Anfrage 695,00 für Firmen/Einrichtungen
Seminarleitung:	Anna-Karin Engels

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

Minimale TeilnehmerInnenzahl: 10
Maximale TeilnehmerInnenzahl: 16

Leistungen: Im Preis enthalten sind die Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, begleitende Unterlagen und Versicherungen (Haftpflicht und Reisepreissicherung). Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.

Seminarinhalte

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

- Gesundheitsförderndes Verhalten im beruflichen Alltag
- Feldenkrais®-Methode
- Stressbewältigung und Entspannungsverfahren
- Selbstorganisation, Bewegungsökonomie
- Bewegungslektionen am Arbeitsplatz und gelungene Kommunikation

Die Dozentin

Anna Karin Engels

Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und 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- & Handlungskompetenz; Schulung von Flexibilität und Gelassenheit mit Feldenkrais®-Lektionen, Steigerung der Resilienz; Stressreduktion, Verbesserung der physio-mentalenen Lern- und Konzentrationsfähigkeit, Bewegungsökonomie, Spannungen lösen, aktive Vorsorge durch verbesserte Selbstorganisation; Rückenbeschwerden vorbeugen durch Übungen aus Feldenkrais®, Qi Gong, Yoga, Sport, Verbesserung von Präsenz und Ausstrahlung.

Übernachtung/Verpflegung

Sie wohnen im „Tagungs- und Gästehaus St. Georg“ im Herzen der Kölner Südstadt im historischen Ambiente.

Sie übernachten im Doppelzimmer oder Einzelzimmer mit Dusche/WC. Folgende Zimmerkategorien stehen grundsätzlich zur Verfügung:

EZ mit Du/WC: EZ- Zuschlag insgesamt 40,00 €

DZ mit Du/WC: im Preis enthalten, kein Zuschlag

DZ als EZ mit Du/WC: EZ-Zuschlag insgesamt 82,00 €

EZ mit gemeinsamem Bad (Nutzung zu zweit): EZ-Zuschlag insgesamt 4,00 €

EZ mit WC und eigener Etagendusche: EZ-Zuschlag insgesamt 4,00 €

Sie werden im Haus in Vollpension überwiegend vegetarisch verpflegt. Wünsche nach veganer, gluten- bzw. laktosefreier Kost werden bei rechtzeitiger Voranmeldung, ca. 2 Wochen vor Anreise, gerne berücksichtigt.

Das Haus bietet freie WLAN-Nutzung.



Link zum Haus:
www.gaestehaus-st-georg.de



Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag mit einem gemeinsamen Mittagessen um 12.30 Uhr. Am Freitag endet es um 13.30 Uhr.

Anreise mit der Bahn

Die Anreise mit der Bahn geht zum Kölner Hbf. Im Anschluss können Sie mit der Straßenbahnlinie 16 oder mit den Buslinien 132 und 133 bis zur Haltestelle Chlodwigplatz fahren. Von dort sind es nur noch wenige Gehminuten bis zum Tagungs- und Gästehaus St. Georg. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de

Anreise mit dem PKW

Sie erreichen Köln über unterschiedliche Autobahnen. Vom Verteilerkreuz Köln-Süd (A4 und A555, Abfahrt Köln-Bayenthal) fahren Sie über die Bonner Straße bis zur DB-Unterführung und von dort weiter bis zum Tagungshaus in der Rolandstraße 61.

Bitte nutzen 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. Das Seminar ist über eine Reisepreisversicherung abgesichert.

Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.