

## 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.

Vielseitige 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 Teilnehmende 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.



<b>Seminarnummer:</b>	834022
<b>Termin:</b>	21.03. – 25.03.2022
<b>Ort:</b>	Haus Delecke, Möhnesee
<b>Seminardauer:</b>	Montag 12.30 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
<b>Seminarpreis:</b>	785,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschläge 100,00 € insg. 885,00 für Firmen/Einrichtungen
<b>Seminarleitung:</b>	Anna-Karin Engels
<b>Anna Engels</b> 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.	
<a href="http://www.ake-feldenkrais.de">www.ake-feldenkrais.de</a>	
<a href="http://www.artem-feldenkrais.de">www.artem-feldenkrais.de</a>	
Minimale Teilnehmendenzahl:	10
Maximale Teilnehmendenzahl:	18
<b>Leistungen:</b> Im Preis enthalten sind die Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, begleitende Unterlagen und Versicherung. 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 Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und 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- & 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.

## Unterkunft/Verpflegung

Das elegante 4-Sterne-Hotel „Haus Delecke“ am Möhnesee liegt direkt am Ufer des Möhnesees. Es bietet lichtdurchflutete, geschmackvoll und modern eingerichtete Zimmer mit kostenfreiem WLAN. Das Naturschutzgebiet Arnberger Wald erreichen Sie bequem, z.B. mit einem der Mietfahrräder des Delecke.

Jeden Morgen steht ein ausgewogenes Frühstücksbuffet für Sie bereit. In der Vollpension enthalten sind zudem ein Mittags-Imbiss und ein Tellergericht zum Abendessen, jeweils inklusive eines alkoholfreien Getränks.



Link zum Hotel: <https://www.haus-delecke.de/>

## Seminarzeiten

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

## Anreise

Bitte geben Sie folgende Adressdaten in Ihr Navi ein:

Haus Delecke  
Hotel- und Gaststättenbetriebs GmbH  
Linkstraße 10-14  
59519 Möhnesee-Delecke

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.



## 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 Reiserücktrittsversicherung.