

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 Entfaltungsprozesse, 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.

Die Dozentin
Anna Karin Engels



Seminarnummer:	834024
Termin:	17.11.-22.11.2024
Ort:	Abtei Frauenwörth, Chiemsee
Seminardauer:	Sonntag 18.00 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
Seminarpreis:	995,00 € inkl. Ü/VP im DZ mit Du/WC Zuschläge siehe Seite 2 1.195,00 für Firmen/Einrichtungen
Seminarleitung:	Anna-Karin Engels

Anna Engels ist Diplom Sportwissenschaftlerin, Intensivberaterin Idiolektik® und Feldenkrais® Assistant Trainer, zertifiziert im Sounder Sleep System™. 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 Teilnehmendenzahl:	10
Maximale Teilnehmendenzahl:	15

Leistungen: 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

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

Sie übernachten im Seminarhaus der Abtei Frauenwörth oder auch außerhalb in Hotels bzw. Pensionen auf der Fraueninsel. 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.

Zimmerkategorien und Zuschläge

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

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

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

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

DZ mit Dusche/WC (Kat. B):
kein Zuschlag

DZ mit Dusche/WC auf dem Gang (Kat. C):
-50 € Zuschlag p. Person

Küchenbenutzung pro Tag und Teilnehmer: ca. 4 €

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

Sie werden im Seminarhaus mit Vollpension verpflegt und exzellent bekocht von dem Team von „hungry table Stella Held“. www.hungry-catering.com. Für die sonstige Verpflegung stehen auf der Fraueninsel oder auf dem Festland 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



Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntagabend mit einem gemeinsamen Abendessen um 18.00 Uhr. Es endet am Freitag um 13.30 Uhr.

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.

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“. 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 Tarifierurlaub 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.

