

## Feldenkrais® - Beweglich sein - ein (Berufs-) Leben lang

### Bildungsurlaub / Bildungszeit mit Feldenkrais® und mehr

Lebensfreude, Aktivität, Kreativität und Blickwinkelveränderung im "Bestager" Alter ist im Beruf, auch in der letzten Berufsphase, Grundlage für Ihre Leistungsfähigkeit. Die neurowissenschaftlich begründete Feldenkrais®-Methode, benannt nach Dr. Moshe Feldenkrais - Physiker und Sportler, bietet leichte, interessante und auf der physischen, mentalen und emotionalen Ebene sehr effektive Bewegungslektionen zur individuellen Umorganisation und Selbstregulation.

Arbeitsplatzgerechte Lösungen zur Entlastung des Bewegungsapparates, der Augen, Änderung der Körperspannung und Atmung sowie Übungen zum Faszientraining werden in der Gruppe erarbeitet. Vielseitige Bewegungs- und Wahrnehmungsanregungen aus der Sportwissenschaft, Qi Gong und anderen Bewegungs- und Gesprächsmethoden finden Anwendung.

#### Seminarinhalte

- Gesundheitsförderndes Verhalten im beruflichen Alltag
- Feldenkrais®-Methode - somatisches Lernen
- Stressbewältigung & Entspannungsverfahren
- Selbstorganisation & Bewegungsökonomie
- Bewegungslektionen am Arbeitsplatz & gelungene Kommunikation

Die Seminarinhalte werden durch ressourcen-, lösungs- und bewegungsorientierte Verfahren aus der Feldenkrais®-Methode, Psychologie und Sportwissenschaft erarbeitet. Sie werden ca. vier Stunden am Tag mit Bewegungslektionen aus der Feldenkrais®-Methode, Qi Gong oder Atem-, Entspannungs- oder Kreativverfahren arbeiten. Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine eigenständige Nutzung sowie eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Sie erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden Sie darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

<b>Seminarnummer:</b>	834225
<b>Termin:</b>	17.05. – 24.05.2025
<b>Ort:</b>	Cala Llombards, Mallorca
<b>Seminardauer:</b>	Samstag 18.00 Uhr – Freitag ca. 13.30 Uhr Sa. 24.05.2025 Abreise
<b>Preis:</b>	895,00,- € inkl. Ü/HP im DZ 1.095,- € für Firmen EZ-Zuschlag: 203,- € insg.
<b>Seminarleitung:</b>	Anna Karin Engels
<b>Anna Engels</b> ist Diplom Sportwissenschaftlerin, Intensivberaterin Idiolektik® und Feldenkrais® Assistent 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.  <a href="http://www.ake-feldenkrais.de">www.ake-feldenkrais.de</a> <a href="http://www.artem-feldenkrais.de">www.artem-feldenkrais.de</a>	
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10-16
<b>Leistungen:</b>	Im Preis enthalten sind die Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen und Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.



**Die Dozentin  
Anna Karin Engels**

## Ihr Nutzen

- Sie erweitern Ihre berufliche Bewegungs- und Handlungskompetenz, entwickeln Ihre Flexibilität und Gelassenheit, steigern Ihre Resilienz und lernen Methoden der Stressreduktion kennen.
- Sie verbessern Ihre Bewegungsökonomie, Ihre physiologische Lern- und Konzentrationsfähigkeit und können so Spannungen im Berufsalltag besser vermeiden und lösen.
- Sie beeinflussen Ihre Beschäftigungsfähigkeit positiv durch eine verbesserte Selbstorganisation und Selbstwahrnehmung sowie das Vorbeugen von Rücken- und Augenbeschwerden mit Lektionen der Feldenkrais-Methode und anderen körperorientierten Verfahren.
- Sämtliche Methoden und Inhalte werden so vermittelt, dass Sie einfach in Ihren beruflichen Alltag integriert und bei Bedarf von Ihnen weitergegeben werden können. (bspw. für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und zur Weitergabe an das Kollegium)

## Vorkenntnisse

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende mit oder ohne Vorerfahrung in der Feldenkrais®- Methode



## Übernachtung/Verpflegung

Die Gruppe ist im Seminarhaus Hostal Cala Llobards in Cala Llobards untergebracht ([www.hotelcalallobards.com](http://www.hotelcalallobards.com)). Der kleine Ort liegt an der Ostküste Mallorcas, ca. 50 Kilometer östlich der Hauptstadt Palma de Mallorca.

Meer und Strand sind in wenigen Minuten gut zu Fuß zu erreichen.

Das Seminarhaus ist sehr individuell und mit viel Liebe zum Detail gestaltet und renoviert. Alle Zimmer haben Balkon oder Terrasse und verfügen über eigene Dusche/WC. Die Buchung von Zimmern mit Meerblick ist mit einem Zuschlag von 10€/Nacht möglich.

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ. Der EZ-Zuschlag beträgt 203,00 € für den gesamten Aufenthalt. Sie werden im Haus in Halbpension mit Frühstück und Abendessen verpflegt.

## Seminarzeiten

Der Samstag dient lediglich der An- und Abreise. Am Anreisetag ist gegen 19.00 Uhr ein gemeinsames Abendessen geplant. Das eigentliche Seminar beginnt am Sonntag um 9.00 Uhr und endet am Freitag mit einem gemeinsamen Abschlussabend. Im Preis inbegriffen ist ein Frühstück am Abreisetag.

Die Seminarzeiten werden den Gegebenheiten vor Ort und dem Wetter angepasst. Sie können daher von der Ankündigung

abweichen und sich bis in die Abendstunden ausdehnen. Bitte beziehen Sie das in Ihre Planung mit ein.



## Anreise

Mallorca ist von allen deutschen Flughäfen gut zu erreichen. Vom Flughafen weiter zum Seminarhaus:  
Ein Taxi vom Flughafen bis nach Cala Llobards kostet ca. 80,00 - 90,00 €.

Mit dem Mietwagen zunächst Richtung Santanyi (ca. 30 Minuten). In Santanyi Richtung Cala Llobards fahren. In Cala Llobards dem Schild Platja folgen. Auf dieser Straße fährt man direkt auf das Casa De La Vida zu.

Eine Busverbindung geht vom Flughafen Palma de Mallorca aus zum Plaza Espana in Palma, weiter zum Busbahnhof und dann bis Santanyi. Von dort muss dann ein Taxi genommen werden (ca. 10,00 €).

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **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 Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

## Sonstiges

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

## Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

