BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

# Gesundheitliche Balance im Beruf mit der Feldenkrais®-Methode
# Fokus Rhythmus

## Leichtigkeit und Balance für Körper und Seele

## Bildungsurlaub / Bildungszeit

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 Wohlgefühl und die Resilienz (Widerstandsfähigkeit) zu optimieren. Ebenso bestimmen Rhythmen Ihr Leben und Ihre Leistungsfähigkeit: Körperrhythmen, Schlaf-Wach-Rhythmus, Atemrhythmus, Bewegungsrhythmen, Arbeitsrhythmen.

Leicht erlernbare Feldenkrais®-Lektionen, die auch am Arbeitsplatz einsetzbar sind, und leichte rhythmische Lektionen mit Körper, Atem und Stimme verändern Ihre Beweglichkeit, Ihre Haltung und Handlungskompetenz. Effektivere Leistung, sinnvolle Stressreduktion und das Wahrnehmen der eigenen Ressourcen erleichtern den Umgang mit beruflichen Belastungen.

### Seminarinhalte

- Die Feldenkrais®-Methode – somatisches Lernen
- Feldenkrais®-Lektionen am Arbeitsplatz
- Rhythmische Lektionen zur Selbstregulation
- Schulter, Kiefer und Nacken lockern und entspannen
- Rücken in gesunder Bewegung
- Augenblick mal: besser sehen am Bildschirm
- Selbstwahrnehmung und Stressreaktion
- Rhythmus, Entspannung und Meditation
- achtsame Kommunikation fokussiert auf die gesundheitliche Balance im Beruf

| | |
|---|---|
| **Seminarnummer:** | 834326 |
| **Termin:** | 15.11. – 20.11.2026 |
| **Dauer:** | Sonntag 18.00 Uhr – Freitag 13.30 Uhr |
| **Ort:** | Abtei Frauenwörth, Chiemsee |
| **Seminargebühr:** | 1.345,00 € inkl. Ü/VP im DZ mit Dusche/WC<br>Zuschläge siehe Seite 2<br>1.545,00 € für Einrichtungen/Firmen |
| **Dozentinnen:** | Anna-Karin Engels<br>Iris Moldiz |

**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

Iris S. Moldiz studierte Musik-/Instrumentalpädagogik an der Universität Mozarteum Salzburg sowie an der Universität für Musik und Darstellende Kunst Wien. Sie arbeitet als zertifizierte Feldenkrais®-Practitionerin in freier Praxis und ist zertifiziert nach den Richtlinien der Internationalen Feldenkrais Federation und des Euro TAB.

Bei Durchführung des Seminars unterhalb der Mindestteilnahmezahl behalten wir uns vor, das Seminar mit einer der genannten Seminarleitungen durchzuführen.

Minimale Teilnehmendenzahl: 10
Maximale Teilnehmendenzahl: 20

**Leistungen:** Im Preis enthalten sind die Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen und Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.

**Die Dozentinnen**

**Anna Karin Engels (li.) und Iris Moldiz (re.)**

## Seminarziele

- Erlernen von Feldenkrais®-Kurzlektionen, Rhythmischen Lektionen und Bewegungsprinzipien
- aktive Vorsorge zum Erhalt der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der gesundheitlichen Balance und der körperlichen und geistigen Beweglichkeit
- Stressreduktion
- Erweiterung der physio-mentalen Lernfähigkeit für einen leichteren Umgang mit Herausforderungen

## 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.

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 Einkaufs-möglichkeiten zur Verfügung. Im Haus steht den Gästen eine Küche zur Verfügung. Nicht im Preis enthalten sind Pausengetränke.

Link zum Haus: www.frauenwoerth.de

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 € Abschlag p. Person

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

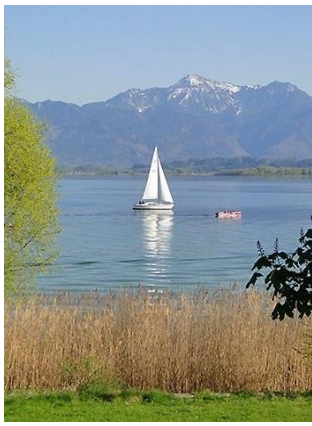
DZ mit Dusche/WC (Kat. B):
kein Zuschlag

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

Küchenbenutzung pro Tag und Teilnehmer: ca. 4 €

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

## 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 gegen Gebühr sind am Seeufer ausreichend vor-handen.

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 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.