

Gesundheitliche Balance im Beruf mit der Feldenkrais® - Methode Leichtigkeit und Balance für Körper und Seele

Bildungsurlaub mit Feldenkrais® und mehr

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 unseres Körpers mit unserem Fühlen und Denken. Die Feldenkrais®-Methode ist als senso-motorisches Lernverfahren ideal einsetzbar, diese Vernetzung zu verbessern und so die Selbstorganisation, das körperliche Wohlfühl und die Resilienz (Widerstandsfähigkeit) zu optimieren.

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

Seminarinhalte

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

Seminarziele

- Erlernen von Feldenkrais®-Kurzlektionen und Bewegungsprinzipien
- aktive Vorsorge zum Erhalt der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der gesundheitlichen Balance und der körperlichen und geistigen Beweglichkeit
- Stressreduktion
- Erweiterung der physio-mentalern Lernfähigkeit für einen leichteren Umgang mit Herausforderungen
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)

| | |
|-----------------------------|---|
| Seminarnummer: | 837121 |
| Ort: | Kloster Schweinheim, Euskirchen |
| Termin: | 08.11. – 12.11.2021 |
| Seminardauer: | Mo 12:30 – Fr 13.30 Uhr |
| Preis: | 875,00 € insgesamt im DZ 975,00 € für Einrichtungen und Firmen EZ- Zuschlag 40,00 € insg. |
| 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 |
| TeilnehmerInnenzahl: | 10-16 |
| Leistungen: | Im Preis enthalten sind die Durchführung des Seminars, Unterkunft, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen und Versicherung.. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise. |



**Die Dozentin
Anna Karin
Engels**

Methoden

Die Seminarinhalte werden durch ressourcen-, lösungs- und bewegungsorientierte Verfahren aus der Feldenkrais®-Methode, Psychologie und Sportwissenschaft erarbeitet. Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt. Die Seminarteilnehmer/innen erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmer/innen darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Vorkenntnisse

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

Unterkunft/Verpflegung

Das ehemalige Kloster mit historischem Ambiente liegt in einem Tal zwischen Euskirchen, Rheinbach und Bad Münstereifel eingebettet in der Natur: Wälder und Wiesen und die fußläufig erreichbare Steinbachtalsperre laden ein, sich zu erholen und Neues zu entdecken. Seit 2005 ist das Klostergelände im Besitz des Architekten Frank Zurawski. Mit gekonnten Restaurierungen und behutsamen baulichen Neuerungen hat er das Gelände wiederbelebt. Die Stille und die Natur, die das Kloster umgeben, unterstützen konzentriertes Arbeiten und Entspannung, Fußbodenheizung und ein Kaminofen wärmen in der kalten Jahreszeit. Sie werden im Haus in Vollpension vegetarisch nach den Kochkünsten und Prinzipien der Fünf-Elemente-Küche verpflegt. Die Kölner Köchin Waltraud Berg kocht mit viel Liebe und Erfahrung auf der Basis regionaler und überwiegend biologischer Zutaten und stimmt ihre Gerichte auf die jeweiligen Jahreszeiten ab. So, dass sie ihren Beitrag zur Unterstützung des inneren Gleichgewichts leisten.



Tief durchatmen, innerliche zur Ruhe kommen: Im ehemaligen Kloster Schweinheim übernachten Sie in ruhiger Umgebung. Sie können zwischen Einzelzimmern und

Doppelzimmern wählen. Alle Zimmer sind mit eigenem Bad und Dusche/ WC ausgestattet.

Link zum Haus: www.kloster-schweinheim.de

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 12.30 Uhr mit einem gemeinsamen Mittagessen und endet am Freitag mit dem Mittagessen gegen 13.30 Uhr.

Anreise

Anreise mit der Bahn

Der nächste Bahnhof aus Richtung Bonn liegt in Odendorf (10 km) und aus Richtung Köln in Euskirchen (12 km). Von dort empfehlen wir Ihnen ein Taxi zum Kloster Schweinheim zu nehmen. Vom Bahnhof Euskirchen besteht alternativ die Möglichkeit mit dem Bus bis Kirchheim-Klosterpfad (45 Minuten) zu fahren und das letzte Wegstück (ca. 1,5 km) zu Fuß zu gehen. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.

Anreise mit dem Auto

Da viele Navigationsgeräte den kürzesten Weg nicht finden, empfehlen wir Ihnen folgender Wegbeschreibung zu folgen. Das Kloster Schweinheim gehört zum Ort Kirchheim (nicht zum Ort Schweinheim). Als Grobe Orientierung können Sie als Zieladresse „Im Klostertal, Euskirchen“ eingeben.

Aus Richtung Koblenz über BAB 61

- BAB 61 - Richtung Köln
- Abfahrt Anschlussstelle Rheinbach
- weiter auf B 266 - Richtung Euskirchen/Rheinbach
- weiter auf L 493 - Richtung Loch
- Durchfahrt von Waldau, Queckenberg
- in Loch rechts abbiegen auf L 210
- weiterfahren auf L 210
- nach 2,8 km links abbiegen in Anliegerstraße und der Skizze folgen

Aus Richtung Köln über BAB 61

- BAB 1 - Richtung Euskirchen/Koblenz
- Wechsel auf BAB 61 - Richtung Koblenz
- Abfahrt Swisttal, Heimerzheim
- beim Kreisverkehr dritte Ausfahrt (L 210)
- 8,1 km gerade aus
- dritter Kreisverkehr, zweite Ausfahrt Richtung Rheinbach
- nach 1,6 km rechts in Anliegerstraße abbiegen und der Skizze folgen

Aus Richtung Bonn über B 56

- B 56 - Richtung Euskirchen
- Durchfahrt von Alfter, Essig
- an der Ampelkreuzung links auf die L 210 Richtung Altenahr, Steinbachtalsperre
- nach 4,1 km im dritten Kreisverkehr zweite Ausfahrt Richtung Rheinbach
- nach 1,6 km rechts in Anliegerstraße abbiegen und der Skizze folgen

Aus Richtung Eifel über B 51

- B 51 - Richtung Euskirchen
- rechts in L 11 - Richtung Flamersheim, Steinbachtalsperre
- Durchfahrt von Arloff
- im Kreisel 1. Ausfahrt auf L 210
- nach 1,6 km rechts in Anliegerstraße abbiegen und der Skizze folgen

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 Reise-Rücktrittsversicherung.