

## Gesundheitliche Balance – Fokus: Selbstregulation mit dem Sounder Sleep System™ & Feldenkrais®

### Bildungsurlaub / Bildungszeit mit Feldenkrais® und mehr

Wie können wir dafür sorgen, im stressigen beruflichen Alltag eine erholsame Pausenkultur zu entwickeln, die förderlich ist für Leistungsfähigkeit und Handlungskompetenz im beruflichen Kontext?

Tagsüber bewusst in eine erholsame tiefe nährnde Ruhe kommen und abends den Zustand für einen erholsamen tiefen Schlaf herbeiführen, ist Thema dieser Bildungszeit.

Das Seminar fokussiert sich auf die Anwendung des von Michael Krugman/USA entwickelten Sounder Sleep Systems™. Das Sounder Sleep System™ wurde in den 1990er Jahren von Michael Krugman auf der Basis der Feldenkrais Methode, asiatischen Methoden und neurowissenschaftlichen Forschungen entwickelt.

Sounder Sleep (Tiefer Schlaf System)™ bietet mit einer Vielzahl von Übungen eine große Auswahl und viele individuelle Möglichkeiten in den Zustand für das Herbeiführen von tiefer Ruhe oder Schlaf zu kommen. Das Wahrnehmen unserer bewusst natürlichen Atmung beruhigt unser Nervensystem. In Kombination mit bewusst aus-geführten leichten Bewegungen können wir unseren Zustand mühelos verändern, Stress regulieren und lernen, zu tiefer Ruhe zu kommen oder uns dem Schlaf zu überlassen.

Ein erholsamer Schlaf in der Nacht und effektive Ruhepausen im beruflichen Alltag sind Voraussetzung für Gesundheit, mentale und physische Leistungsfähigkeit und Handlungs-kompetenz in herausfordernden und komplexer werdenden beruflichen Situationen.

Diese Bildungszeit bietet in einer einzigartigen ruhigen und wohlthuenden Umgebung die Möglichkeit, in aller Ruhe zu lernen, wie Erholung und tiefe Ruhe bewusst eingeleitet und in den beruflichen Alltag integriert werden können. Dies dient der gesundheitlichen Balance und dem Erhalt der beruflichen Leistungsfähigkeit und Handlungsfähigkeit.

#### Seminarinhalte

- Die Feldenkrais®-Methode – somatisches Lernen
- Feldenkrais®-Lektionen am Arbeitsplatz
- Ressourcen und Orientierung im Gespräch
- Selbstwahrnehmung und Stressreaktion
- Entspannung und Meditation
- Vielfältige Übungen aus dem Sounder Sleep System™

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Seminarnummer:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 837127                                                                                                                                                                      |
| <b>Termin:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 11.04. – 16.04.2027                                                                                                                                                         |
| <b>Seminardauer:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sonntag 18.00 Uhr – Freitag 14.00 Uhr                                                                                                                                       |
| <b>Ort:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Abtei Frauenwörth, Chiemsee                                                                                                                                                 |
| <b>Seminargebühr:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1.175,00 € inkl. Ü/VP im DZ mit Dusche/WC<br><br>Zuschläge siehe Seite 2<br><br>1.375,00 € für Einrichtungen/Firmen                                                         |
| <b>Seminarleitung:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 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. |                                                                                                                                                                             |
| <a href="http://www.ake-feldenkrais.de">www.ake-feldenkrais.de</a><br><a href="http://www.artem-feldenkrais.de">www.artem-feldenkrais.de</a>                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                             |
| <b>Teilnehmendenzahl:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10-15                                                                                                                                                                       |
| <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 Engels**



## Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- Im Einzelnen: aktive Vorsorge zum Erhalt der Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter; Verbesserung der somatischen Balance und somit der körperlichen und geistigen Beweglichkeit; Stressreduktion, verbesserte Stresskompetenz durch Kenntnis von Modellen der Stressreduktion; Verbesserung von Bewegungs- und Handlungsgeschick in Beruf und Alltag; höhere Leistungsfähigkeit mit geringerem Energieeinsatz durch verbesserte Wahrnehmung von eigenen inneren, und äußeren und sozialen Rhythmen, sowie deren Regulationsmöglichkeiten; selbstgesteuertes somatisches Lernen als Voraussetzung für individuelle, emotionale, soziale und berufliche Handlungskompetenz; Erlernen von Sounder Sleep System™ Übungen und Prinzipien die für eine erholsamen Schlaf/Pause sorgen; Erweiterung der physio-mentalen Lernfähigkeit für einen leichteren Umgang mit Herausforderungen durch Feldenkrais-Kurzlektionen Bewegungsprinzipien



## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntagabend mit einem gemeinsamen Abendessen um 18.00 Uhr. Es endet am Freitag um 14.00 Uhr

## Organisatorisches

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.

### Übernachtung:

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im Doppelzimmer mit Dusche/WC.

### **Zuschläge/Abschläge für die Unterbringung im EZ:**

- EZ mit Dusche/WC und Seeblick (Kat. A): 100,00 € Zuschlag p. Person
- EZ mit Dusche/WC und Hofblick (Kat. B): 50,00 € Zuschlag p. Person
- EZ mit Dusche/WC auf dem Gang (Kat. C): -25,00 € Abschlag p. Person

### **Zuschläge/Abschläge für die Unterbringung im DZ:**

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

## Verpflegung:

Sie werden im Seminarhaus mit Vollpension verpflegt und exzellent bekocht von dem Team von „hungry table Stella Held“. [www.hungry-catering.com](http://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](http://www.frauenwoerth.de)

## **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 vorhanden.

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](http://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 Reise-Rücktrittsversicherung.

