

## Starker Rücken im Betrieb - mehr Handlungskompetenz und Effizienz im Beruf

### Bildungsurlaub mit Feldenkrais® und mehr

Bewegung und Wahrnehmung sind von Kindheit an die Grundlage allen Handelns. Bewegungs- und Wahrnehmungsgewohnheiten bestimmen die Qualität Ihres Lebens und die Grenzen Ihrer Leistungsfähigkeit. Sie haben entscheidenden Einfluss darauf, ob Ihre Handlungskompetenz in Beruf und Privatleben von erlernten Einschränkungen (z.B. Rückenschmerz, Verspannungen, Denkmustern) oder von kreativer Wandlungsfähigkeit geprägt ist.

Das systematische Experimentieren mit Bewegung und Wahrnehmung eröffnet Entwicklungs- und Entfaltungsprozesse, die Ihnen helfen Ihre natürlichen Ressourcen kreativ zu nutzen. Integration, Konzentration und Organisation Ihrer Fähigkeiten werden verbessert, Gesundheit wird nicht ausgebeutet, sondern nachhaltig gestärkt. Aspekte aus Sportwissenschaft, angewandte Techniken der Feldenkrais-Methode und der Gesprächsführung mit Fokus auf die Eigensprache werden zur Verbesserung Ihrer beruflichen und persönlichen Handlungskompetenz und (Rücken-) Beweglichkeit eingesetzt.

#### Seminarinhalte

- Grundlagen der Feldenkrais-Methode: Zusammenhänge zwischen körperlicher, mentaler und visueller Entspannung; Verbesserung des Körpergefühls, der Selbstwahrnehmung und eventueller Fehlhaltungen
- Methoden der Sporttherapie, Körpererfahrung und Selbstwahrnehmung
- Gesprächsführung, fokussiert auf die Eigensprache zum Thema „Rücken“
- ressourcenorientiertes Lernen auf Ihre beruflichen Bedürfnisse abgestimmt
- Anwendung der Feldenkrais-Methode in Beruf und Alltag

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, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmenden erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

<b>Seminarnummer:</b>	837823
<b>Termin:</b>	18.06. – 23.06.2023
<b>Seminardauer:</b>	Sonntag 18.00 Uhr - Freitag 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Starnberger See
<b>Preis:</b>	875,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 100,00 € insgesamt  975,00 € für Einrichtungen/ Firmen

**Dozentin:** Anna Karin Engels

**Anna Karin Engels** ist Diplom Sportwissenschaftlerin, Intensivberaterin Idiolektik® und Feldenkrais® Assistant Trainerin.

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](http://www.ake-feldenkrais.de)

[www.artem-feldenkrais.de](http://www.artem-feldenkrais.de)

Minimale Teilnehmerszahl: 10

Maximale Teilnehmerszahl: 16

**Leistungen:** Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Unterkunft, Verpflegung, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis enthalten.

**Die Dozentin**

**Anna Karin Engels**



## 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: Verbesserung der körperlichen und mentalen Beweglichkeit sowie des eigenen Bewegungs- und Handlungs geschicks in Beruf und Alltag, Erweiterung der eigenen Lernfähigkeit, Förderung der emotionalen und sozialen Kompetenz, Entlastung des Rückens und Entspannung, höhere Leistungsfähigkeit mit geringerem Energieeinsatz, Förderung der Stress-Kompetenz, aktive Vorsorge durch gute Selbstorganisation, Gestaltung von Wahlmöglichkeiten, selbstgesteuertes Lernen als Voraussetzung für individuelle, soziale und berufliche Handlungskompetenz zum Thema „Rücken“

## Übernachtung/Verpflegung

Das Seminar findet im Bildungshaus St. Martin Bernried ([www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)) statt. Das Bildungshaus ist dem Kloster der Missions-Benediktinerinnen von Tutzing angegliedert und liegt idyllisch direkt am Starberger See und am Bernrieder Park. Sie sind im Doppelzimmer oder Einzelzimmer mit Dusche/WC (EZ-Zuschlag: 20,00 € pro Nacht) untergebracht. Sie werden im Kloster mit Vollpension versorgt. Nicht im Preis enthalten sind Pausengetränke (Kaffee, Tee u. ä.).

Es besteht die Möglichkeit, direkt beim Kloster ein Einzelzimmer mit Seeblick zu reservieren (solange vorhanden). Bitte nehmen Sie dazu direkt Kontakt auf mit dem Kloster Bernried (Tel. 08158 255-0, [zentrale@bildungshaus-bernried.de](mailto:zentrale@bildungshaus-bernried.de)). Den Mehrpreis von 10,00 € pro Nacht zahlen Sie bitte direkt beim Kloster.

Link zum Haus:

<http://www.bildungshaus-bernried.de/>

## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag um 13.30 Uhr mit dem Mittagessen. Für Teilnehmende, die eine spätere Abreise eingepplant haben, stehen im Haus um 14:00 Uhr Kaffee und Kuchen bereit.

## Anreise

Bernried liegt ca. 50 km südlich von München und ist gut per PKW und Bahn erreichbar. Von Köln kalkulieren Sie mit der Bahn ca. sechs Stunden bis Bernried (über München-Pasing). Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de). Der Bahnhof liegt ca. 10 Minuten zu Fuß vom Kloster entfernt. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.



## 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 dieses 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.

## Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

## Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

