

## Ökonomischer bewegen - Stress bewältigen - Effizienz im Beruf Ganzheitliches Gesundheitsmanagement am Arbeitsplatz

### Feldenkrais® und mehr

### Bildungsurlaub

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 sensomotorisches 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

Die Seminarinhalte werden durch ressourcen-, lösungs- und bewegungsorientierte Verfahren aus der Feldenkrais®-Methode, Psychologie & Sportwissenschaft erarbeitet. Sie werden ca. vier Std. 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 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>	839624
<b>Termin:</b>	26.02. – 01.03.2024
<b>Seminardauer:</b>	Mo. 12.30 Uhr – Fr. 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Bretterbude, Heiligenhafen, Ostsee
<b>Seminargebühr:</b>	975,00 € inkl. Ü/HP im DZ Zuschläge auf Anfrage 1.175,00 € für Einrichtungen/Firmen
<b>Dozentin:</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.

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

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

Minimale Teilnehmendenzahl: 10

Maximale Teilnehmendenzahl: 16

**Leistungen:** 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: Schulung zur aktiven Gesundheitsförderung durch verbesserte Selbstorganisation, Verbesserung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag, Erlernen von ökonomischer Bewegung und Haltung im Sitzen, Stehen und Gehen am Arbeitsplatz, Verbesserung von Atmung und Sprechen, höheren Leistungsfähigkeit durch effektiven Energieeinsatz: Spannung lösen, Stress bewältigen mit der Feldenkrais-Methode, Verbesserung von Kommunikation und Präsenz.

## Ihr Nutzen

- Sie optimieren Ihre Handlungskompetenz und Umsetzungsfähigkeit auch in herausfordernden Arbeitssituationen.
- Sie lernen Ihre Ressourcen und Ihr Potenzial in Ihrem Berufsumfeld besser zu aktivieren und zu nutzen, um Ihre beruflichen Aufgaben leichter und erfolgreicher bewältigen zu können.
- Sie verstehen besser, welche Faktoren Sie in Stress bringen und wie Sie leichter in die Gelassenheit kommen, um in Ihrem Berufsalltag hohen Arbeitsbelastungen ruhig und zielgerichtet begegnen zu können.
- Sie lernen Ihre konstruktive Kommunikationsfähigkeit in Konflikt oder Stresssituationen zu erweitern und im beruflichen Kontext anzuwenden.
- Ihre Wahrnehmungsfähigkeit und Selbststeuerungskompetenz im Umgang mit stressigen Berufssituationen wird verfeinert. Selbstwahrnehmung und Bewegung wird als Schlüssel zu optimierter Selbstorganisation im Berufsleben eingesetzt.
- Sie schulen Ihre Flexibilität und Anpassungsfähigkeit, um mit Veränderungsprozessen im Berufsleben leichter umgehen zu können.
- Sie erarbeiten individuelle Strategien zur Stressreduktion und Förderung der Resilienz. Dadurch erhöhen Sie insgesamt Ihre Leistungsfähigkeit und Wirksamkeit im beruflichen Kontext.

## Übernachtung/Verpflegung

Freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit im Seminarhotel Bretterbude in Heiligenhafen in erster Reihe an der Ostsee. Nordische Gelassenheit vermittelt ein entspanntes Lebensgefühl in einzigartiger Lage direkt am Strand. Dieser lädt ein zu kilometerlangen Spaziergängen in frischer Ostseeluft. Ein Besuch des Hafens im Ort, Entspannung in einem Strandkorb – hier lässt sich der Norden pur und ursprünglich genießen.

Im Seminarpreis enthalten ist Halbpension (Frühstück und Mittagessen). Sie haben zum Mittagessen jeweils die Wahl zwischen einem vegetarischen Gericht, einem Fischgericht oder einem Fleischgericht. Die Halbpension beinhaltet zusätzlich einen Vormittags- und einen Nachmittagsnack. Wünschen Sie ein Abendessen, bietet das Restaurant à la Carte Gerichte an. Bitte reservieren Sie rechtzeitig.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Bitte berücksichtigen Sie bei Ihrer Buchung, dass die Doppelzimmer eher klein sind und sich nur für Paare eignen. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.

## Zuschläge pro Person:

- DZ Landblick: kein Zuschlag
- DZ Meerblick: 40,00 € Zuschlag insgesamt
- DZ-Etagenbutze Meerblick: 84,00 € Zuschlag insgesamt
- EZ Landblick: 98,00 € Zuschlag insgesamt
- EZ Meerblick: 178,00 € Zuschlag insgesamt
- Etagenbutze Meerblick als EZ: 266,00 € Zuschlag insges.

Am Haus steht gegen eine Gebühr von 4,00 € pro Tag eine begrenzte Anzahl von Parkplätzen zur Verfügung, die nicht vorab reservierbar sind.

## Seminarzeiten

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

## Anreise mit dem Zug

Mit der Bahn geht es nach Oldenburg (in Holstein) und von dort nehmen Sie ab ZOB die Buslinie 5804 oder 5811 zum Wilhelmsplatz. Danach folgt ein Fußweg von ca. 10 Minuten bis zum Hotel. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de).

## Anreise mit dem Auto

Von Süden fahren Sie ab Hamburg auf der Autobahn A1 in Fahrtrichtung Puttgarden. Die Autobahn führt direkt bis Heiligenhafen. Aus dem Osten/Südosten kommend nehmen Sie die Autobahn A20 bis kurz vor Lübeck, dort wechseln auf die A1 und weiter in Richtung Puttgarden. Sie nehmen die Abfahrt Heiligenhafen-Mitte und fahren geradeaus auf der Bergstraße bis zum Hafen fahren. Hier angekommen folgen Sie bitte den Schildern Richtung Steinwarder.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

## 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.



## Sonstiges

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

## Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.