

## Selbstregulation und Leistungsfähigkeit im Beruf - Feldenkrais® und mehr für Fortgeschrittene Bildungsurlaub / Bildungszeit

*Was immer Du tun kannst, oder träumst es zu  
können, fang damit an.  
In der Kühnheit liegt Genie, Macht und Magie.  
(Johann Wolfgang von Goethe)*

Flexibilität, Selbstregulation und Veränderungsfähigkeit sind im Berufsleben mehr und mehr gefordert. Gesundheit stärken, Lebens- und Arbeitszufriedenheit erhalten oder wiedergewinnen sind wichtige Bausteine für ein langes Berufsleben.

Vielseitige Feldenkrais®-Lektionen bieten Raum, situationsgerechte Handlungsalternativen und wirksame Lösungen zu trainieren. Bewegung, Entspannung, Stressreduktion und Bewusstheit helfen, eigene Bewegungs- und Denkmuster und Wahrnehmungsgewohnheiten zu verändern.

Bewegungsorientierte Methoden aus Sportwissenschaft und Psychologie bereichern Ihre Handlungskompetenz in Beruf und Privatleben. Optimierte Selbstorganisation fördert die Veränderung manifestierter Einschränkungen wie z.B. Verspannungen, Bewegungs-, Handlungs- und Denkmuster, und die Steigerung Ihrer Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.

Das achtsame Experimentieren mit Bewegung und Wahrnehmung eröffnet Entwicklungs- und Entfaltungsprozesse, die Ihnen helfen, Ihre natürlichen Ressourcen im Beruf effektiver und kreativer zu nutzen.

### Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende mit Vorerfahrung in der Feldenkrais®-Methode, die z.B. bereits die Seminare „Ökonomisch bewegen - Stress bewältigen“ und /oder „Starker Rücken im Betrieb - mehr Handlungskompetenz und Effizienz im Beruf“ besucht haben.

Wir gestalten den Tag mit Bewegungslektionen aus der Feldenkrais®-Methode, Qi Gong oder Yoga und arbeiten mit Atem-, Entspannungs- oder Kreativverfahren. Inhalte aus den oben genannten Seminaren werden vertieft und erweitert.

<b>Seminarnummer:</b>	<b>834025</b>
<b>Termin:</b>	<b>01.06.-06.06.2025</b>
<b>Ort:</b>	<b>Bernried, Starnberger See</b>
<b>Seminardauer:</b>	Sonntag 18.00 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
<b>Seminarpreis:</b>	955,00 € inkl. Ü/VP EZ-Zuschlag: 120,00 € insg. 1.155,00 € für Firmen/Einrichtungen
<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.

[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, begleitende Unterlagen und Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.



**Die Dozentin**  
**Anna Karin Engels**

## Seminarinhalte

Die Seminarinhalte werden durch ressourcen-, lösungs- und bewegungsorientierte Verfahren aus der Feldenkrais®-Methode, der Psychologie und der Sportwissenschaft erarbeitet.

- Gesundheitsförderndes Verhalten im beruflichen Alltag
- Feldenkrais®-Methode
- Stressbewältigung und Entspannungsverfahren
- Selbstorganisation, Bewegungsökonomie
- Bewegungslektionen am Arbeitsplatz und gelungene Kommunikation

## 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: Erweiterung der beruflichen Bewegungs- & Handlungskompetenz; Schulung von Flexibilität und Gelassenheit mit Feldenkrais®-Lektionen, Steigerung der Resilienz; Stressreduktion, Verbesserung der physio-mentalern Lern- und Konzentrationsfähigkeit, Bewegungsökonomie, Spannungen lösen, aktive Vorsorge durch verbesserte Selbstorganisation; Rückenbeschwerden vorbeugen durch Übungen aus Feldenkrais®, Qi Gong, Yoga, Sport, Verbesserung von Präsenz und Ausstrahlung.

## Organisatorisches

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 Starnberger See und am Bernrieder Park.

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie sind im DZ oder EZ mit Dusche/WC untergebracht. Sie werden im Kloster versorgt. Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.).

Es besteht die Möglichkeit, ein EZ mit Seeblick zu reservieren (solange vorhanden). Nehmen Sie dazu Kontakt auf mit dem Bildungshaus (Tel. 08158 255-0, [zentrale@bildungshaus-bernried.de](mailto:zentrale@bildungshaus-bernried.de)). Den Mehrpreis von ca. 14,00 € pro Nacht zahlen Sie bitte direkt vor Ort.

**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). 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.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte. 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“. 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.