

**Gesundheitliche Balance im Beruf mit der Feldenkrais® - Methode**  
**Fokus Bildschirmarbeit und besser sehen**  
**Bildungsurlaub mit Feldenkrais® und mehr**  
**Ayurvedische Verpflegung**

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-mentalen 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)

<b>Seminarnummer:</b>	837123
<b>Ort:</b>	Abtei Frauenwörth, Chiemsee
<b>Termin:</b>	15.10. – 20.10.2023
<b>Seminardauer:</b>	So 18:00 – Fr 13.30 Uhr
<b>Preis:</b>	975,00 € inkl. Ü/VP im DZ 1.075,00 € für Einrichtungen und Firmen Zuschläge auf Anfrage

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

**Teilnehmendenzahl:** 10-15

**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 Seminarteilnehmenden 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

Sie übernachten im Seminarhaus der Abtei Frauenwörth. Die Abtei der Benediktinerinnen liegt inmitten der ursprünglichen, schönen Landschaft des bayerischen Alpenvorlandes auf der Fraueninsel im Chiemsee.

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

## Zimmerkategorien und Zuschläge

EZ mit Dusche/WC und Seeblick (Kat. A):  
100,00 € Zuschlag p. Person

EZ mit Dusche/WC (Kat. B):  
50,00 € Zuschlag p. Person

EZ mit Dusche/WC auf dem Gang (Kat. C):  
-25,00 € Zuschlag p. Person

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

DZ mit Dusche/WC (Kat. B):  
kein Zuschlag

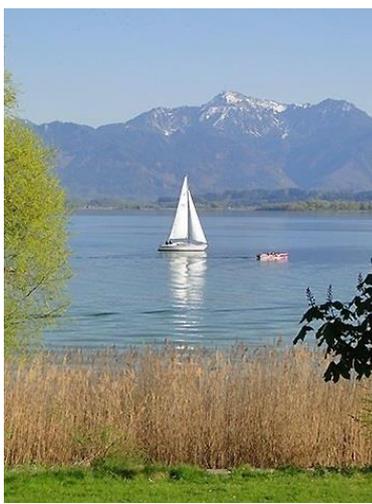
DZ mit Dusche/WC auf dem Gang (Kat. C):  
-50,00 € Zuschlag p. Person

Küchenbenutzung pro Tag und Teilnehmer: ca. 4 €

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, welche Zimmerkategorie Sie wünschen.

Sie werden im Seminarhaus mit Ayurvedischer Küche in Vollpension verpflegt. 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 sind am Seeufer ausreichend vorhanden (Parkgebühren derzeit ca. 3,50 € / Tag (ohne Gewähr).

Nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

### mit der Bahn

Zielbahnhof ist Prien am Chiemsee. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de).

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).



## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntagabend mit einem gemeinsamen Abendessen um 18.00 Uhr. Es endet am Freitag um 13.30 Uhr.

## 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.

## 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.