

## 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>	837825
<b>Termin:</b>	28.09. – 03.10.2025
<b>Seminardauer:</b>	Sonntag 18.00 Uhr - Freitag 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Haus Insel Reichenau
<b>Preis:</b>	955,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 82,50 € insgesamt 1155,00 € für Einrichtungen/ Firmen

**Dozentin:** Anna Karin Engels

**Anna Karin Engels** ist Diplom Sportwissenschaftlerin, Intensivberaterin Idiolektik® und Feldenkrais® Assistant Trainerin, 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:** 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 Handlungsgeschicks 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 Stresskompetenz, aktive Vorsorge durch gute Selbstorganisation, Gestaltung von Wahlmöglichkeiten, selbstgesteuertes Lernen als Voraussetzung für individuelle, soziale und berufliche Handlungskompetenz zum Thema „Rücken“

## Übernachtung/Verpflegung

Ein gelassen-maritimes Lebensgefühl und südländische Lebenslust – freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit im Seminarhaus Insel Reichenau. Von einer blühenden Landschaft aus Weinreben, Kräuter- und Gemüsegärten umgeben, befindet sich das Haus in einzigartiger Lage direkt am Bodensee. Mit seinem eigenen Badestrand, großzügigen Terrassen mit Blick zum See und einer weitläufigen Grünanlage lädt der Ort zum Verweilen ein.

Es empfängt Sie ein überwältigender Seeblick bis zum Schweizer Ufer und beruhigendes Wellenrauschen. Wohltuende Weite, Genuss und Entspannung werden hier von Anfang an erfahrbar.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.

### Kontakt zum Haus:

Haus Insel Reichenau  
Markusstr. 15  
78479 Reichenau  
Tel. 07534 99550

[reichenau@familienferien-freiburg.de](mailto:reichenau@familienferien-freiburg.de)  
<https://familienferien-freiburg.de/haus-insel-reichenau/>

## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag mit einem gemeinsamen Abendessen um 18.00 Uhr und endet am Freitag gegen 13.30 Uhr.

## Anreise

Von der Autobahn A 81 kommend verlassen Sie die Strecke Stuttgart-Singen an der Ausfahrt Konstanz. Folgen Sie der B33 Richtung Konstanz und biegen Sie an der Abzweigung „Schweiz-Insel Reichenau“ rechts ab. Schon an der nächsten Kreuzung erreichen Sie rechts über die breite Pappelallee die Insel.

Kurz nach dem Ortseingangs-Schild sehen Sie auf der rechten Seite die Kirche „St. Georg“ (ein Wahrzeichen der Insel). Etwa auf Höhe der Kirche biegen Sie links ein in die „Oberzeller Straße“. Folgen Sie dem Straßenverlauf für 1,9 km. Dann biegen Sie links in die Markusstraße (Sackgasse, Richtung See) ein. Am Ende der Sackgasse, nach ca. 300 m, liegt die Familienferienstätte Haus Insel Reichenau.  
Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

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“. 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.

