

## Gesundheitliche Balance mit der Feldenkrais®-Methode Fokus Idiolektik

### Bildungsurlaub mit Feldenkrais® und mehr

Feldenkrais® als senso-motorische Lernmethode und Idiolektik als innovative und respektvolle Gesprächsmethode sind ideale Verfahren, um im beruflichen Kontext inspirierende und konstruktive Elemente zur Weiterentwicklung und gesundheitlichen Balance zu finden.

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 des Körpers mit dem 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.

Idiolektik (Dialog mit Fokus auf der Eigensprache) öffnet im respektvollen Gespräch Wege, neue professionelle Handlungsspielräume und Perspektiven zur Weiterentwicklung.

Feldenkrais®-Lektionen, verändern Ihre Beweglichkeit, Ihre Haltung und Handlungskompetenz. Idiolektische Gesprächstechniken und Haltungen führen zu neuen Perspektiven und Orientierungen. Beide Verfahren sind am Arbeitsplatz einsetzbar und erleichtern effektivere Leistung, sinnvolle Stressreduktion und das Wahrnehmen der eigenen Ressourcen für den Umgang mit beruflichen Belastungen.

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende mit oder ohne Vorerfahrung in der Feldenkrais®- Methode.

#### Seminarinhalte

- Die Feldenkrais®-Methode – somatisches Lernen
- Feldenkrais®-Lektionen am Arbeitsplatz
- Idiolektische Technik und Haltung im Gespräch
- Ressourcen und Orientierung im Gespräch
- Augenblick mal: besser sehen am Bildschirm
- Selbstwahrnehmung und Stressreaktion
- Entspannung und Meditation
- Idiolektik - achtsame Kommunikation, fokussiert auf die gesundheitliche Balance im Beruf



Das  
Dozententeam

Anna Engels  
und  
Tilman Rentel

<b>Seminarnummer:</b>	833924
<b>Termin:</b>	26.08. - 30.08.2024
<b>Seminardauer:</b>	Montag 13.30 Uhr - Freitag 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Tagungshaus Karneol, Steinfurt
<b>Seminargebühr:</b>	995,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschläge 68,00 € insg. 1.195,00 für Firmen/Einrichtungen
<b>Seminarleitung:</b>	Anna Karin Engels, Dr. Tilman Rentel

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)

Dr. med Tilman Rentel ist Dozent für Idiolektische Gesprächsführung seit 2000. 15 Jahre psychotherapeutische Tätigkeit im stationären Kontext im Einzel- und Gruppensetting mit Schwerpunkten Traumatherapie und Therapie mit körperlich Kranken. Freiberuflich Trainer für Kommunikation im Gesundheitswesen und seit Juni 2013 in eigener Praxis in Erlangen niedergelassen. Dozent an Psychotherapieausbildungsinstituten in Bad Grönenbach und Erlangen zu den Schwerpunktthemen Traumatherapie und Psychosomatik. Traumatherapeut (DeGPT/ EMDRIA), Gründungsmitglied des TraumaHilfeZentrums Nürnberg. Supervisor.

**Teilnehmendenzahl:** 10-16

**Leistungen:** Im Preis enthalten sind die Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen und Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.

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

## Seminarziele

- und 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:** Erweiterung der beruflichen Bewegungs- und Handlungskompetenz, Schulung von Flexibilität und Gelassenheit, Förderung von emotionaler Kompetenz und Sozialkompetenz, Steigerung der Resilienz, Stressreduktion durch somatisches Lernen, Förderung der Stresskompetenz, Verbesserung der physio-mentalenen Lern- und Konzentrationsfähigkeit, Ökonomischer Energieeinsatz: Bewegungsökonomie - Spannungen lösen, Aktive Vorsorge durch verbesserte Selbstorganisation - Rückenbeschwerden vorbeugen durch Übungen aus Feldenkrais®, Qi Gong und sportorientierten Verfahren, Verbesserung von Präsenz Ausstrahlung.

## Unterkunft/Verpflegung

Das Seminarhotel KARNEOL liegt inmitten eines 10.000 qm großen, weitgehend naturbelassenen Grundstücks mit altem Baumbestand im nördlichen Münsterland. Es handelt sich bei diesem Seminarhaus um einen umgebauten Bauernhof, daher haben alle Zimmer ihren ganz eigenen Charme und sind nicht standardisiert. Die Zimmer sind alle mit Badezimmern versehen, zwei der Zimmer teilen sich ein Bad. Für diese beiden Zimmer entfällt der EZ-Zuschlag. Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ, der EZ-Zuschlag beträgt 17,00 € pro Nacht.

Das Haus KARNEOL bietet Ihnen vegetarische Vollwertkost mit Obst und Gemüse aus regionalem und zum Teil biologischem Anbau. Im Preis enthalten sind: Energie-Wasser (Best Water), frischer Tee in verschiedenen Sorten und frische Früchte. Eine geringe Mithilfe beim Tischdienst wird vorausgesetzt. Nahrungsunverträglichkeiten oder den Wunsch nach veganer Kost klären Sie bitte direkt mit dem Haus ab (Aufpreis: 5,00 € pro Tag, zahlbar vor Ort).

## Seminarzeiten

Den Auftakt des Seminars bildet am Montag ein gemeinsames Mittagessen um 12.30 Uhr. Das eigentliche Seminar beginnt im Anschluss um 13.30 Uhr. Am Freitag endet das Seminar gegen 13.30 Uhr



## Anreise

### Anreise mit dem Zug:

Bis zum Bahnhof Steinfurt-Burgsteinfurt, weiter mit dem Taxi (Telefon 02551 - 4444). Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de)

### Anreise mit dem Auto:

A1 bis zum Kreuz Münster Nord, dort die Abfahrt Richtung Gronau / Steinfurt (B54), auf der B54 bis zur Abfahrt "Burgsteinfurt / Bagno", sich rechts halten Richtung Burgsteinfurt und dem Straßenverlauf durch den Ort Richtung "Fachhochschule" folgen. Hinter der FH links abbiegen in den "Flögemannsesch" und geradeaus in die Bauernschaft und dann den Ausschilderungen "Tagungshaus Karneol" nachfolgen.

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.

## Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

## Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

