Volkshochschule
Rhein-Sieg

# Die FELDENKRAIS®-Methode

## Beweglich bleiben in Beruf und Alltag

**Ihr Bildungsurlaub**
im Juni 2023 in
Siegburg, BildungsCampus Neuenhof

# Bewusstheit durch Bewegung

## Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Möchten Sie Ihren Körper in seiner Beweglichkeit besser kennenlernen, damit Sie im Alltag und vor allem im Berufsalltag Bewegungen müheloser, leichter und geschmeidiger ausüben können? Lernen Sie, was Ihnen gut tut und was Ihnen eventuell schadet. Entdecken Sie, was es bedeutet, aufmerksam zu bleiben, innezuhalten und sich langsam zu bewegen, um mehr über die eigene Bewegung zu erfahren und um deren Qualität zu verbessern.

### Seminarziele

- Aktive Gesundheitsprävention
- Verbesserung der Lebensqualität
- Stressbewältigung
- Wahrnehmungsschulung
- Spannungen lösen
- Beweglicher werden
- Entlastung des Schultergürtels und des Rückens durch effektive Lektionen
- Leichteres und bewegliches Sitzen
- Besseres und leichteres Atmen

**231-30210 / Bildungsurlaub**
Siegburg, BildungsCampus Neuenhof; Raum B.0.12
Bettina Heyne
Mo, 19.06.23, 9:30 - 15:30 Uhr
Di, 20.06., Mi, 21.06., Do, 22.06., 9:30 - 16:00 Uhr
Fr, 23.06.23, 9:30 - 13:00 Uhr
190,00 EUR

# Ablaufplan

## Montag

**Begrüßung und Einführung**

- Einführung in die FELDENKRAIS®-Methode
- Lektion zur Wahrnehmung des Körpers
- Vorstellungsrunde mit Erwartungen und Wünschen der Teilnehmenden
- Vorstellen des Seminarablaufes
- Stressabbau und Reduktion unnötiger Muskelspannung
- Feldenkrais-Lektionen dazu

## Dienstag

**Freier und beweglicher Schultergürtel und Nacken**

- Einführung in die Anatomie des Schultergürtels und Nackens
- Feldenkrais-Lektionen dazu
- Erfahrungsaustausch zu den bisherigen Lektionen
- Wie nutze ich das Neugelernte im Berufsalltag?

## Mittwoch

**Beweglicherer Brustkorb und leichteres Atmen**

- Einführung in die Anatomie des Brustkorbes und der Wirbelsäule
- Feldenkrais-Lektionen dazu
- Gespräch zu Auswirkung auf die Lebensqualität

**Entspannung des Kiefers und Verbesserung seiner Beweglichkeit**

- Einführung in die Anatomie des Kiefers
- Feldenkrais-Lektion dazu

## Donnerstag

**Leichteres und anstrengungsfreieres Sitzen**

- Einführung in die Anatomie des Beckens, insbesondere der Hüftgelenke und Sitzhöcker
- Feldenkrais-Lektionen dazu
- Austausch in der Gruppe

## Freitag

**Entspannung der Augen**

- Einführung in die Anatomie der Augen
- Feldenkrais-Lektion dazu

**Vertiefung und Rückblick**

- Vertiefung der vorangegangenen Tage in Theorie und Praxis
- Abschlussrunde mit Erarbeitung der Integrationsmöglichkeiten des Neugelernten in Beruf und Alltag
- Feedback

Änderungen im Ablauf vorbehalten.

Fachbereich Gesundheit

# Bettina Heyne

**Ihre Kursleiterin ist:**

- Ergotherapeutin
- zertifizierte FELDENKRAIS®-Lehrerin
- Mitglied im FVD – Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.
- Leiterin von Kursen und Gruppen seit mehr als 15 Jahren

Das Seminar ist ein Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) NRW, kann aber von allen Interessierten gebucht werden.

**Kontakt**
Ina Köpf
Fachbereichsleiterin
Tel. 02241 3097-27
ina.koepf@vhs-rhein-sieg.de

# Adresse Unterrichtsgebäude

BildungsCampus Neuenhof
Zeithstraße 72
*-> Zugang über Parkplatz Auf der Papagei*
53721 Siegburg

Sie möchten schauen, wo genau sich der **BildungsCampus Neuenhof** befindet?
Scannen Sie den untenstehenden **QR-Code** und geben Sie Ihre Route ein.

**Adresse & Kontaktdaten VHS-Geschäftsstelle:**
Volkshochschule Rhein-Sieg
Ringstraße 24
53721 Siegburg

Tel. 02241 3097-0
Fax 02241 3097-29

info@vhs-rhein-sieg.de
www.vhs-rhein-sieg.de