

# Die FELDENKRAIS<sup>®</sup>- Methode

Beweglich bleiben in  
Beruf und Alltag



**Ihr Bildungsurlaub**  
im August 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, der Arme und Hände, der Wirbelsäule und des Rückens, der Knie und Füße durch effektive Lektionen
- Variationsreicheres Sitzen
- Besseres und leichteres Atmen

### **231-30211 / Bildungsurlaub**

Siegburg, BildungsCampus Neuenhof; Raum B.0.12

Mo, 07.08., 9:30 - 15:30 Uhr

Di, 08.08., Mi, 09.08., Do, 10.08., 9:30 - 16:00 Uhr

Fr, 11.08.23, 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
- Entdecken überflüssiger Muskelspannung und Stressreduktion
- Sanft Verspannungen lösen – ursprüngliche Länge wiedererlangen
- Feldenkrais-Lektionen dazu

### Dienstag

#### **Nacken und Schultern entlasten, Atem vertiefen**

- Einführung in die Anatomie des Schultergürtels und Nackens und der Atemwege
- Feldenkrais-Lektionen dazu
- Wie das Selbstbild unser Körpergefühl beeinflusst
- Erfahrungsaustausch zu den bisherigen Lektionen

### Mittwoch

#### **Geschmeidige Arme, entspannte und funktionsfähige Hände**

- Einführung in die Anatomie der Arme und Hände
- Feldenkrais-Lektionen dazu
- Wie nutze ich das Neugelernte in meinem Beruf und Alltag?



## Donnerstag

### Unterer Rücken - gut gestützt und beweglich

- Einführung in die Anatomie der Wirbelsäule und des Beckens
- Feldenkrais-Lektionen dazu
- Variantenreicheres Sitzen
- Austausch in der Gruppe

## Freitag

### Leichter unterwegs - durch beweglichere Füße und gut organisierte Sprung-, Knie- und Hüftgelenke

- Einführung in die Anatomie der Füße, Knie- und Hüftgelenke
- Feldenkrais-Lektionen dazu
- Vertiefung der vorangegangenen Tage in Theorie und Praxis
- Abschlussrunde mit Erarbeitung der Integrationsmöglichkeiten des Neugelerten in Beruf und Alltag
- Feedback

Änderungen im Ablauf vorbehalten.





# 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](mailto: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](mailto:info@vhs-rhein-sieg.de)

[www.vhs-rhein-sieg.de](http://www.vhs-rhein-sieg.de)