

Die FELDENKRAIS[®]- Methode

Beweglich bleiben in
Beruf und Alltag



Ihr Bildungsurlaub
im Juli 2024 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

241-30210 / Bildungsurlaub

Siegburg, BildungsCampus Neuenhof; Raum B.0.12

Bettina Heyne

Mo, 01.07. - Fr, 05.07.24, 9:30 - 16:00 Uhr

232,90 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 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.
- Leitung von Kursen und Gruppen seit mehr als 18 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