

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

Beweglich bleiben in  
Beruf und Alltag



**Ihr Bildungsurlaub**  
im August 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
- Stressbewältigung
- Spannungen lösen
- Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitsschulung
- Entlastung des Schultergürtels und der Arme, der Wirbelsäule und des Rückens, der Hüft-, und Kniegelenke durch effektive Lektionen
- Beweglicher werden
- Verbesserung der Lebensqualität

### **241-30211 / Bildungsurlaub**

Siegburg, BildungsCampus Neuenhof; Raum B.0.12

Mo, 26.08. - Fr, 30.08.24, 9:30 - 16:00 Uhr

*232,90 EUR*



## Ablaufplan

### Montag

#### **Begrüßung und Einführung**

- Einführung in die FELDENKRAIS®-Methode
- Lektion zur besseren Wahrnehmung des Körpers
- Vorstellungsrunde mit Erwartungen und Wünschen der Teilnehmenden
- Vorstellen des Seminarablaufes
- Vermeidung überflüssiger Muskelspannung und Anstrengung
- Feldenkrais-Lektionen dazu

### Dienstag

#### **Bewusste Wahrnehmung eigener Bewegungsabläufe**

- Wie das Selbstbild unsere Bewegung beeinflusst
- Feldenkrais-Lektionen dazu
- Erfahrungsaustausch zu den bisherigen Lektionen

### Mittwoch

#### **Die Beweglichkeit des Brustkorbes verbessern und dadurch Nacken, Schultergürtel und Rücken entspannen**

- Kurze Einführung in die Anatomie des Brustkorbes, Nackens, Schultergürtels und Rückens
- Feldenkrais-Lektionen dazu
- Wie nutze ich das Neugelernte in meinem Beruf und Alltag?



## Donnerstag

### Wirbelsäule und Becken in Schwung bringen und funktionell nutzen

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

## Freitag

### Besser einschlafen - erholt aufwachen, leistungsfähiger sein

- Kurze Einführung, wie das Einschlafen und der Schlaf abläuft
- Lektionen dazu, leichter in den Schlaf zu finden
- 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](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.



## Kontakt Daten 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)