

# Die FELDENKRAIS- Methode

Beweglich bleiben in  
Beruf und Alltag Bewusstheit  
durch Bewegung



**Ihr Bildungsurlaub**  
im Februar 2026 an der VHS Rhein-Sieg



## Zielgruppe

Arbeitnehmer/innen und Selbständige, die die FELDENKRAIS-Methode kennen lernen, ihre Körperwahrnehmung verbessern und dadurch im Beruf und Alltag beweglich bleiben oder beweglicher werden möchten.

## Voraussetzung

Keine.

## Seminarziele

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





# Ablaufplan

## Montag

### Begrüßung

- Vorstellen der FELDENKRAIS-Methode
- kurzer anatomischer Überblick über das Skelett
- Lektion „Wahrnehmung des Körpers“
- Vorstellungsrunde mit Erwartungen und Wünschen der Teilnehmenden
- Vorstellen des Seminarablaufes

### Stressabbau und Reduktion unnötiger Muskelspannung

- Zwei Feldenkrais-Lektionen dazu

## Dienstag

### Schultergürtel und Nacken freier und beweglicher werden lassen

- Kurze Einführung in die Anatomie des Schultergürtels und Nackens
- Feldenkrais-Lektionen dazu
- Erfahrungsaustausch zu den bisherigen Lektionen
- Wie nutze ich das Neugelernte in meinem Beruf und Alltag?

## Mittwoch

### Beweglicherer Brustkorb und leichteres Atmen

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



## **Entspannung des Kiefers und Verbesserung seiner Beweglichkeit**

- Kurze Einführung in die Anatomie des Kiefers
- Feldenkrais-Lektion für die Entspannung des Kiefers

## **Donnerstag**

### **Leichteres und anstrengungsfreieres Sitzen**

- Kurze Einführung in die Anatomie des Beckens, insbesondere der Hüftgelenke und Sitzhöcker

## **Freitag**

### **Entspannung der Augen**

- Kurze Einführung in die Anatomie der Augen
- Feldenkrais-Lektion zur Reduktion der Augenspannung
- Vertiefung der vorangegangenen Tage in Theorie und Praxis
- Abschlussrunde mit Erarbeitung der Integrationsmöglichkeiten des
- Neugelernten im Beruf und Alltag
- Feedback

Änderungen im Ablauf vorbehalten.



## Bettina Heyne

Bettina Heyne, Ergo-  
therapeutin, zertifizierte  
FELDENKRAIS-Lehrerin,  
Mitglied im FVD –  
Feldenkrais-Verband  
Deutschland e.V., Leitung  
von Kursen und Gruppen  
seit fast 20 Jahren.



### **261-30212 / Bildungsurlaub**

Mo, 31.08. - Fr, 04.09.25

jeweils 9:30 - 16:00 Uhr

7 - 10 Teilnehmende

255,10 EUR

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

### **Information und Beratung**

Ina Köpf, Fachbereichsleiterin

Tel. 02241 3097-27

[ina.koepf@vhs-rhein-sieg.de](mailto:ina.koepf@vhs-rhein-sieg.de)





## Adresse Unterrichtsgebäude

VHS-Studienhaus  
Humperdinckstraße 27  
53721 Siegburg

Sie möchten schauen, wo genau sich das  
**VHS-Studienhaus** befindet?

Scannen Sie den untenstehenden QR-Code und geben  
Sie Ihre Route ein.



### 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)