

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 201-4059

Der Rücken kann mehr.....

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung ®

Zielgruppe

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Unternehmen und öffentlichen Verwaltungen sowie Selbständige, die ihre Körperwahrnehmung verbessern möchten, um dem beruflichen Alltag besser gewachsen zu sein.

Voraussetzung

Keine

Seminarziel

Entwicklung der Fähigkeit, Körperbewegungen mit Nachdenken und Aufmerksamkeit zu folgen. Verbessertes Verständnis des eigenen Körpers, vor allem der Drehbewegungen der Wirbelsäule, um die Gesundheit zu stärken und mit Rückenproblemen in Beruf und Freizeit anders umzugehen.

Anmeldebedingungen

Sie können eine Anmeldung kostenlos stornieren:

- schriftlich bis 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn ohne Angabe von Gründen
- bei fristgerechter Ablehnung des Arbeitgebers nach dem AWbG NRW. Darüber müssen Sie die VHS unverzüglich informieren.

Dauer

5 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 46,00

Unterrichtsstätte

Ahl Schull, Bachstr. 97, Saal

Unterrichtszeiten und Stoffplan

Montag, 29.06.2020 09:00-17:30 Uhr **10,00 UStd, 60 Min. Pause**

Einstieg mit einer Feldenkraislektion zur Wahrnehmung des Rückens,

Vorstellungsrunde

Theorie: Was gehört alles zum Rücken?

Zwei Feldenkraislektionen: Die Rückenmuskeln wahrnehmen und verlängern.

Dienstag, 30.06.2020 09:00-17:30 Uhr **10,00 UStd, 60 Min. Pause**

Zwei Feldenkraislektionen: Die Rückenmuskeln wahrnehmen und verlängern.

Was hat das Gehen mit dem Rücken zu tun?

Theorie: Bewegungsentwicklung des Menschen

Zwei Feldenkraislektionen: Wie beeinflusst die Beweglichkeit des Brustkorbs die

Beweglichkeit des Rückens

Theorie: Die Entstehung eines Bewegungsmusters

Mittwoch, 01.07.2020 09:00-17:30 Uhr **10,00 UStd, 60 Min. Pause**

Zwei Feldenkraislektionen: Wie beeinflussen Füße und Rippen die Beweglichkeit der
Wirbelsäule?

Theorie: Wie wir als Kinder gelernt haben, die komplexe Anatomie der Wirbelsäule zu
steuern

Zwei Feldenkraislektionen: Wie können Schulterblätter und Schultergürtel die Beweglichkeit
des Rückens stärken?

Theorie: Die Aufnahmefähigkeit des Gehirns verbessern

Donnerstag, 02.07.2020 09:00-17:30 Uhr **10,00 UStd, 60 Min. Pause**

Resümee zum bisher Gelernten

Zwei Feldenkraislektionen: Freiheit für den Rücken

Theorie: Wie wir Steifheit wählen

Zwei Feldenkraislektionen: Die Komplexität von Bewegung und Bewegungskoordination

Theorie: Bewegung und Rückmeldung

Freitag, 03.07.2020 09:00-14:00 Uhr **6,00 UStd**

Zwei Feldenkraislektionen: Das Zusammenspiel von Aufrichtung und Atmung

Theorie: Das Ideal von Kraft und Beweglichkeit

Abschlussrunde