

## **Mitteilung für den Arbeitgeber über die Teilnahme an einer Bildungsmaßnahme nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (§ 5 Abs. 1 AWbG)**

Die Bildungsveranstaltung ist nach § 9 AWbG anerkannt.

Die VHS Rhein-Erft ist nach DIN EN ISO 9001 2015 zertifiziert und von der Bezirksregierung Köln als Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung nach § 10 ff AWbG anerkannt.

---

Ich,

Vorname, Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Wohnort: \_\_\_\_\_

teile Ihnen mit, dass ich beabsichtige, an folgender Bildungsveranstaltung der Volkshochschule Rhein-Erft teilzunehmen:

### **Der Rücken kann mehr ... Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung - Bildungsurlaub (221-4059)**

Zeitraum: vom 27.06.2022 bis zum 01.07.2022

Kursdauer: 5 Termine

Unterrichtseinheiten: 46,00 (à 45 min)

Kursort: 50321 Brühl, VHS-Haus, An der Synagoge 2, Raum B 1.01

### **Weitere Informationen:**

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie mit der Feldenkrais-Methode, den Körperbewegungen mit Nachdenken und Aufmerksamkeit zu folgen. Sie entdecken, dass Sie tatsächlich wahrnehmen, wie Sie sich bewegen. Aus dieser achtsamen Körperwahrnehmung folgen bewusstere Bewegungsabläufe und Selbstbewusstsein.

Was hat man davon? Wenn man die gewohnte Art, sich zu bewegen, verlässt, werden Türen geöffnet, Gefühle geweckt, der Körper wird beweglicher und man wird konzentrierter, kreativer und ausdauernder. Das Selbstgefühl und das Selbstvertrauen werden größer und es wird leichter, im (Berufs-)Alltag mit anderen Menschen zusammenzuwirken. Für die Beweglichkeit des Rückens bedeutet dies, das Augenmerk auf die Drehbewegungen der Wirbelsäule zu richten. Dadurch bekommen Sie ein Verständnis dafür, mit Rückenproblemen im Berufsalltag anders umzugehen.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme, warme Kleidung, warme Socken, Handtuch, ausreichend zu trinken, Picknick für das Mittagessen.

---

Ort, Datum

---

Unterschrift