

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 221-4059

Der Rücken kann mehr ...

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung - Bildungsurlaub

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

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

Unterrichtszeiten und Stoffplan

Montag, 27.06.2022 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, 28.06.2022 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, 29.06.2022 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, 30.06.2022 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, 01.07.2022 09:00-14:00 Uhr **6,00 UStd, 30 Min. Pause**

Zwei Feldenkraislektionen: Das Zusammenspiel von Aufrichtung und Atmung
Theorie: Das Ideal von Kraft und Beweglichkeit
Abschlussrunde