

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 231-4059

Gehen-Stehen-Rücken....

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

In der Feldenkraisarbeit geht es darum, sich mit dem eigenen Bewegungsmuster auseinanderzusetzen. Was tun Sie, wie wirkt das und welche Auswirkungen hat das z. B. auf das Schmerzmuster des Rückens. In diesem Bildungsurlaub werden Sie lernen, sich anders zu bewegen, ein anderes Verständnis für den eigenen Körper zu entwickeln und dadurch mit Rückenproblemen im Beruf anders umzugehen. Sie werden erfahren und erleben, was Gehen und Stehen mit dem Rücken zu tun hat.

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

4 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 40,00

Unterrichtsstätte

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

Unterrichtszeiten und Stoffplan

Dienstag, 11.04.2023 09:00-17:30 Uhr **10,00 UStd, 60 Min. Pause**

Einstieg mit einer Feldenkraislektion zur Wahrnehmung des Rückens,
Vorstellungsrunde
Theorie: Rücken – was ist das?
Zwei Feldenkraislektionen: Was hat gehen und stehen mit dem Rücken zu tun?

Mittwoch, 12.04.2023 09:00-17:30 Uhr **10,00 UStd, 60 Min. Pause**

Zwei Feldenkraislektionen: Was gehört alles zum Rücken?
Theorie: Bewegungsentwicklung des Menschen
Zwei Feldenkraislektionen: Wie beeinflusst die Beweglichkeit des Brustkorbs die
Beweglichkeit des Rückens
Theorie: Die Entstehung eines Bewegungsmusters

Donnerstag, 13.04.2023 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

Freitag, 14.04.2023 09:00-17:30 Uhr **10,00 UStd, 60 Min. Pause**

Zwei Feldenkraislektionen: Freiheit für den Rücken
Theorie: Wie wir Steifheit wählen
Zwei Feldenkraislektionen: Die Komplexität von Bewegung und Bewegungskoordination
Theorie: Wie verändert sich durch Bewegung mein Selbstbild?
Abschluss: Was nehmen Sie mit?