

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 242-4053

Feldenkrais® - Bildungsurlaub

Zielgruppe

Arbeitnehmende 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

Seminarziel

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

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

3 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 22,00

Unterrichtsstätte

Bildungszentrum, Bonner Straße 46, 3.01 (Saal), 50389 Wesseling

Unterrichtszeiten und Stoffplan

Dienstag, 22.10.2024 09:30-16:00 Uhr

7,33 UStd, 60 Min. Pause

Stressabbau und Reduktion unnötiger Muskelspannung

- Begrüßung
- Vorstellen der FELDENKRAIS®-Methode
- Lektion „Wahrnehmung des Körpers“
- Vorstellungsrunde mit Erwartungen und Wünschen der Teilnehmenden
- Vorstellen des Seminarablaufes
- Zwei Feldenkrais-Lektionen dazu

Mittwoch, 23.10.2024 09:30-16:00 Uhr

7,33 UStd, 60 Min. Pause

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?

Donnerstag, 24.10.2024 09:30- 16:00 Uhr

7,33 UStd, 60 Min. Pause

Leichteres und anstrengungsfreieres Sitzen

- Kurze Einführung in die Anatomie des Beckens, insbesondere der Hüftgelenke und Sitzhöcker
- Feldenkrais-Lektionen zum einfacheren und beweglichem Sitzen
- Austausch in der Gruppe

Entspannung der Augen- Kurze Einführung in die Anatomie der Augen

- Feldenkrais-Lektion zur Reduktion der Augenspannung, entspannteres Sehen
- Vertiefung der vorangegangenen Tage in Theorie und Praxis
- Erarbeitung der Integrationsmöglichkeiten des Neugelernten im Beruf und Alltag
- Abschlussrunde und Feedback

VHS Rhein-Erft, 30.04.2024