

## **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 Neugelernnten im Beruf und Alltag
- Abschlussrunde und Feedback

VHS Rhein-Erft, 30.04.2024