

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 271-4070

Feldenkrais®

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 ArbZG NRW. Darüber müssen Sie die VHS unverzüglich informieren.

Dauer

3 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 22,00

Unterrichtsstätte

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

Unterrichtszeiten und Stoffplan

Sonntag, 26.07.2026 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

Montag, 27.07.2026 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?

Dienstag, 28.07.2026 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 Neugelerten im Beruf und Alltag
- Abschlussrunde und Feedback