

Kleine Bewegung mit großer Wirkung- Feldenkrais intensiv

Bildungsurlaub

Montag – Einführung in die Feldenkrais-Methode

10:00 – 10:30 Begrüßung, Seminarüberblick und Bestandsaufnahme der persönlichen Situation

11:00 – 12:00 Erste Lektion in Bewusstheit durch Bewegung: „Ankommen“

13:30 – 14:30 Wissenschaftliche Grundlagen der Feldenkrais-Methode und ihre Bedeutung für Individuum und Gesellschaft

14:30 – 15:30 Zweite Lektion Bewusstheit durch Bewegung: „Sicherheit“

16:00 – 18:00 Dritte Lektion Bewusstheit durch Bewegung: „Loslassen“

Dienstag – Selbstwahrnehmung

09:00 – 10:00 Rückblick auf Theorie und Praxis des Vortages

10:30 – 12:00 Übergreifende Prinzipien der Feldenkrais-Methode und vierte Lektion Bewusstheit durch Bewegung

13:30 – 15:00 Fünfte Lektion Bewusstheit durch Bewegung: „Zusammenhänge“

15:30 – 18:00 Mit Feldenkrais besser ein- und durchschlafen: Schlechter Schlaf als gesundheitliches Massenphänomen; praktische Kurzübungen für den Alltag

Mittwoch – Selbstorganisation

09:00 – 10:30 Die kindliche Bewegungsentwicklung, Verlernen der natürlichen Bewegungsmuster durch gesellschaftliche Einflüsse und sechste Lektion Bewusstheit durch Bewegung

11:00 – 12:00 Selbstorganisation und Körperwahrnehmung

13:30 – 15:30 Austausch und Reflexion der Ergebnisse

15:30 – 18:00 Bewegungsentwicklung, Selbstorganisation, siebte Lektion Bewusstheit durch Bewegung

Donnerstag – Die eigene Mitte finden

09:00 – 10:00 Textarbeit zu Feldenkrais und dem aufrechten Gang

10:30 – 12:00 Achte Lektion Bewusstheit durch Bewegung: „Die eigene Mitte finden“

13:30 – 15:30 Gleichgewicht in der Feldenkrais-Methode, neunte Lektion Bewusstheit durch Bewegung

16:00 – 18:00 Auswirkungen sitzender Berufe, Bewegungsübungen für den Arbeitsplatz und praktische Kurzlektionen

Freitag – Lebenslanges Lernen

09:00 – 10:30 Umgang mit Fehlern sowie zehnte Lektion Bewusstheit durch Bewegung

11:00 – 13:00 Integration der Feldenkrais-Methode in den Berufsalltag, Pausengestaltung und elfte Lektion Bewusstheit durch Bewegung

14:30 – 15:30 Zwölfte Lektion Bewusstheit durch Bewegung

16:00 – 17:00 Erfahrungsaustausch, Reflexion, Feedback und Abschluss

Allenicht genannten Zeiten sind Pausenzeiten/ freie Zeiten