

## **Fit für den Berufsalltag: mit Feldenkrais den Rücken entspannen und stärken**

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Beweglicher werden heißt lebendiger werden - Moshe Feldenkrais

**Datum:** 22.02.2021, 14:00 Uhr bis 26.02.2021, 13:30 Uhr

Fachbereichsnummer: 21-205-BU  
Bildungsreferentin: Melissa Cloos  
Seminarleitung: Manus Terbeek

## **Programm**

### **Montag, 22.02.21**

- |                 |   |   |
|-----------------|---|---|
| 14.00-15.30 Uhr | 2 | Begrüßung, Erwartungen, Einführung, Programm, Vorstellung. Einführung in die Feldenkrais-Methode, Vita Dr. Moshe Feldenkrais. Prinzipien der Langsamkeit (Entschleunigung), der Wiederholung und der Achtsamkeit. - Vortrag, Diskussion in der Gruppe             |
| 16.00-17.30 Uhr | 2 | Einführung in die Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers. Vortrag, Diskussion in der Gruppe;<br>Bedeutung der inneren Bilder: Reise durch den Körper<br>– Wie repräsentiert sich der eigene Körper?<br>Praxisgestütztes Lehrgespräch, eigene Erfahrung |
| 19.30-21.00 Uhr | 2 | Einführung in die Feldenkrais-Methode<br>Äussere Repräsentanz:<br>Einführung in die Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers<br>Vortrag, Diskussion in der Gruppe, Kleingruppenarbeit, Diskussion und Erfahrungsaustausch                                |

### **Dienstag, 23.02.21**

- |                   |   |   |
|-------------------|---|---|
| 09.00-10.30 Uhr   | 2 | Klärung von Fragen vom Vortag. Übungen zu Meditation und Entspannung<br>theoretische Einführung, Vortrag, praxisgestütztes Lehrgespräch   |
| 10.45-12.30 Uhr   | 2 | Theorie und Übungen zu Kopf- und Halswirbelbereich, Demonstration am Mini Skelett, Diskussion in der Gruppe   |
| 14.45-16.15 Uhr   | 2 | Einführung in Neuro-Physiologie: Bedeutung der Sinne. medienunterstützt,<br>Vortrag, Diskussion in der Gruppe   |
| 16.30-18.00 Uhr   | 2 | Wirkungsweise der Feldenkrais-Methode als Lern-Konzept.<br><br>Lernen über die Sinne, Verändern, Ergänzen und Vervollständigen der inneren Bilder. - Vortrag, Kleingruppenarbeit, Austausch im Plenum |
| 19.00-19.45 Uhr   | 1 | Funktionale Zusammenhänge zwischen Kopf, Sinnesorgane und der Organisation des Körpers. - Vortrag, Diskussion und Reflexion   |
| 19.45 – 20.00 Uhr |   | Entspannungsübungen   |

### **Mittwoch, 24.02.21**

- |                 |   |  |
|-----------------|---|--|
| 09.00-10.30 Uhr | 2 | Klärung von Fragen vom Vortag. Weiterarbeit an der Feldenkrais-Methode und ihrer Wirkungsweise: Bedeutung für die jeweilige Arbeitssituation und den |
|-----------------|---|--|

		Arbeitsplatz; Bedeutung von Gewohnheiten und Überzeugungen für Gesundheit und Arbeitsplatz. - Plenum, Vortrag, Kleingruppenarbeit
10.45-12.30 Uhr	2	Feldenkrais im Vergleich mit anderen Therapie Formen unter Berücksichtigung eigener Erfahrungen: Yoga, PMR, Methoden aus der TCM. - Vortrag, Kleingruppenarbeit
14.45-16.15 Uhr	2	Lektion für den Schulterbereich. - praxisgestütztes Lehrgespräch, eigene Erfahrung
16.30-18.00 Uhr	2	Anatomie/Physiologie, inneres Erleben der Schulterpartie. - Video-Animation, praxisgestütztes Lehrgespräch
19.00-19.45 Uhr	1	Grundsätzliche Erkenntnisse aus der Gehirnforschung.- Video-Vortrag, Diskussion und Reflexion
19.45 – 20.00 Uhr		Entspannungsübungen
<b>Donnerstag, 25.02.21</b>		
09.00-10.30 Uhr	2	Klärung von Fragen vom Vortrag. Bedeutung von Visualisierungen für Gesundheit und erfolgreiches Handeln, auch am Arbeitsplatz – positive Motivation durch innere Bilder. - Plenum, Vortrag, praxisgestütztes Lehrgespräch
10.45-12.30 Uhr	2	Lektion für den Bereich Hüfte, Becken und Beine. - praxisgestütztes Lehrgespräch, direktes Erleben, eigene Erfahrung
14.45-16.15 Uhr	2	Bedeutung der Stellung der Hüften im Becken für die Statik des Körpers, Besonderheiten des Kreuz-Darmbein-Gelenks. - Video-Vortrag, Vortrag, Diskussion in der Gruppe
16.30-18.00 Uhr	2	Die Feldenkrais-Methode in der beruflichen Praxis als Prävention für Gesundheit und Stress-Bewältigung. Bedeutung von Bewertungen, Erstellen individueller Werthierarchien. - Vortrag, Flip-Chart-Präsentation, Kleingruppenarbeit
19.00 – 19.45 Uhr	1	Reflexion der bisherigen Seminarinhalte, Konsequenzen für die eigene Arbeitsplatzsituation - Kleingruppe
19.45 – 20.00 Uhr		Entspannungsübungen
<b>Freitag, 26.02.21</b>		
09.00-10.30 Uhr	2	Klärung von Fragen vom Vortrag. Physiologie des Laufens: Übungen zur Beziehung zwischen Schultergürtel und Becken, mit gezielten Laufübungen. Besonderheiten der Augenmuskulatur, Theorie und eigene Erfahrung, Vortrag, praxisgestütztes Lehrgespräch, eigene Erfahrung
10.45-11.30 Uhr	1	Vertiefung: Einschätzungsmöglichkeiten der Feldenkrais-Methode in der beruflichen Praxis: Bedigungen erkennen, die Stress verursachen. Ressourcen aufbauen und verankern, Kleingruppenarbeit
11.45-12.30 Uhr	1	Diskussion und Auswertung für die eigene berufliche Arbeit, sowie Abschlussrunde und Seminar-Feedback, Kleingruppenarbeit, Schlussrunde im Plenum

### **Lernziele des Bildungsurlaubs**

- Gesundheit am Arbeitsplatz mit Feldenkrais
  - Vorstellung des Forschers und Wissenschaftlers Moshe Feldenkrais
  - Erläuterung seiner Methode und Diskussion darüber
  - Erfahren von exemplarischen Lektionen der Feldenkrais-Methode
- 
- Einführung in Anatomie, Physiologie, Statik, Dynamik des menschlichen Körpers
  - Erkennen der Bedeutung der Sinne als Wahrnehmungskanäle des Nervensystems
  - Bedeutung der Feldenkrais-Methode für Pädagogik und Therapie: Lernen über die Sinne
  - Überprüfung der Anwendungen im eigenen beruflichen und persönlichen Umfeld

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Ich teile Ihnen mit, dass ich beabsichtige,

vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ in Kleve-Rindern

an einer Bildungsveranstaltung der Wasserburg Rindern • Katholisches Bildungszentrum im Rahmen der beruflichen Weiterbildung zum Thema:

\_\_\_\_\_

teilzunehmen. Der oben genannte Kurs findet statt im Rahmen des Bildungsprogrammes der Wasserburg Rindern und findet als spezielle AwbG-Maßnahme im Rahmen des Verbundes der Erwachsenenbildung im Bistum Münster statt.

Jede Bildungsurlaubswoche (5 Kurstage) im Rahmen der oben genannten Bildungsveranstaltung umfasst in der Regel mindestens 30 USTD zu je 45 Min. gem. § 9 Abs. 1 AWbG.

O r t : \_\_\_\_\_ D a t u m : \_\_\_\_\_

Unterschrift des Beschäftigten: \_\_\_\_\_

----- Mit

Bescheid der Bezirksregierung vom 13.12.2011 ist die unten genannte Bildungseinrichtung nach § 10 ff des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes anerkannt.

Bildungseinrichtung:



Wasserburg Rindern · Katholisches Bildungszentrum  
Wasserburgallee 120 | 47533 Kleve  
Fon 02821 7321-0 | Fax 02821 7321-799  
info@wasserburg-rindern.de  
www.wasserburg-rindern.de

Kleve, den 01.09.20

*M. Toppmöller*

Markus Toppmöller  
Direktor