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



**Fit für den Berufsalltag: mit Feldenkrais den Rücken entspannen und stärken**
Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung
Beweglicher werden heißt lebendiger werden - Moshe Feldenkrais
**Datum:** Mo, 22.08.22, 14:00 Uhr bis Fr, 26.08.22, 13:30 Uhr

| | |
|---|---|
| Fachbereichsnummer: | 22-814 |
| Bildungsreferentin: | Melissa Schade |
| Seminarleitung: | Manus Terbeek |

## Programm

**Montag, 22.08.22**

| | | |
|---|---|---|
| | | Stehkaffee |
| 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, 23.08.22**

| | | |
|---|---|---|
| 09.00-10.30 Uhr | 2 | Klärung von Fragen vom Vortag. Übungen zu Meditation und Entspannung 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, Vortrag, Diskussion in der Gruppe |
| 16.30-18.00 Uhr | 2 | Wirkungsweise der Feldenkrais-Methode als Lern-Konzept.<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, 24.08.22**

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



| | | |
|---|---|---|
| 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 |
| **Donnerstag, 25.08.22** | | |
| 09.00-10.30 Uhr | 2 | Klärung von Fragen vom Vortag. 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 Wertehierarchien. - Vortrag, Flip-Chart-Präsentaion, Kleingruppenarbeit |
| 19.00 – 19.45 Uhr | 1 | Reflexion der bisherigen Seminarinhalte, Konsequenzen für die eigene Arbeitsplatzsituation - Kleingruppe |
| 19.45 – 20.00 Uhr | | Entspannungsübungen |
| **Freitag, 26.08.22** | | |
| 09.00-10.30 Uhr | 2 | Klärung von Fragen vom Vortag. 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 |

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



**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
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

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 05.01.22

M. Toppmöller

Markus Toppmöller
Direktor

Bildungsstätte
Gütesiegel Weiterbildung