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, 21.09.2026, 14:00 Uhr bis Fr, 25.09.2026, 15:00 Uhr

Veranstaltungsnummer:	26-818
Bildungsreferentin:	Melissa Schade
Veranstaltungsleitung:	Manus Terbeek

Programm

Montag, 21.09.26

		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; Bedeutung der inneren Bilder: Reise durch den Körper – Wie repräsentiert sich der eigene Körper? Praxisgestütztes Lehrgespräch, eigene Erfahrung
19.30-21.00 Uhr	2	Einführung in die Feldenkrais-Methode Äußere Repräsentanz: Einführung in die Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers Vortrag, Diskussion in der Gruppe, Kleingruppenarbeit, Diskussion und Erfahrungsaustausch

Dienstag, 22.09.26

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 Miniskelett, 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. Lernen über die Sinne, Verändern, Ergänzen und Vervollständigen der inneren Bilder. Vortrag, Kleingruppenarbeit, Austausch 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

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, 23.09.26

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 anschl. Reflexion
19.45 – 20.00 Uhr		Entspannungsübungen

Donnerstag, 24.09.26

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-Präsentation, Kleingruppenarbeit
19.00 – 19.45 Uhr	1	Reflexion der bisherigen Seminarinhalte, Konsequenzen für die eigene Arbeitsplatzsituation in Kleingruppenarbeit
19.45 – 20.00 Uhr		Entspannungsübungen

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

Freitag, 25.09.26

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
10.45-12.30 Uhr	2	Vertiefung: Einschätzungsmöglichkeiten der Feldenkrais-Methode in der beruflichen Praxis: Bedingungen erkennen, die Stress verursachen. Ressourcen aufbauen und verankern, Kleingruppenarbeit
13.30 – 15.00 Uhr	2	Diskussion und Auswertung für die eigene berufliche Arbeit, sowie Abschlussrunde und Seminar-Feedback, Kleingruppenarbeit, Schlussrunde im Plenum

Lernziele des Bildungsurlaubs

- Gesunderhaltung am Arbeitsplatz mit Hilfe der Anwendung von Feldenkrais-Methoden.
- Auseinandersetzung mit Leben und Philosophie des Begründers der Feldenkrais-Methode: Moshe Feldenkrais. Er lehrt u. a. die Prinzipien von Langsamkeit, Achtsamkeit, Beobachtung, Reflexion.
    - Erläuterung seiner Methode und anschl. 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.
- Ableitung von Methoden für ein erfolgreiches Handeln am Arbeitsplatz.

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.

Die oben genannte Bildungsveranstaltung umfasst in Summe mindestens 30 Unterrichtsstunden zu je 45 Minuten.

Ort: _____ Datum: _____

Unterschrift der beschäftigten Person: _____

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

Katholisches Bildungszentrum
Wasserburgallee 120, 47533 Kleve
Tel.: 02821 73210
Fax: 02821 7321799
e-mail: info@wasserburg-rindern.de
www.wasserburg-rindern.de
Träger: Bistum Münster

M. Toppmöller

Kleve, den 29.07.2024

Dr. Markus Toppmöller
Direktor

Bildungsstätte
Gütesiegel Weiterbildung