

Sobi

Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster
Achtermannstraße 10–12 · 48143 Münster
Telefon 02 51 / 51 11 77 · Fax 02 51 / 4 82 81 88 · Mail info@sobi-muenster.de
www.sobi-muenster.de

Bildungsurlaub:

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Zielgruppe:

Besonders für Menschen mit sitzender Tätigkeit und Beanspruchungen durch Bildschirmarbeit vermittelt dieses Seminar einen neurophysiologisch fundierten Ansatz zur Gesunderhaltung am Arbeitsplatz. Menschen in psychosozialen, pädagogischen und medizinischen Berufen lernen neue Sichtweisen und Kompetenzen für sich und die Arbeit mit Klient*innen kennen. Als Intensiv-Seminar für die persönliche Weiterentwicklung erweitern Sie Ihre Souveränität und Handlungsfähigkeit.

Lerninhalte und Lernziele:

Dr. Moshe Feldenkrais (1904-1984), der Begründer der nach ihm benannten Methode, hat in jahrzehntelangen Forschungen einen neurophysiologisch fundierten Weg des Lernens mittels Bewegungen entwickelt, der jeden Menschen in die Lage versetzt, seine geistigen und körperlichen Möglichkeiten zu erkennen und weiterzuentwickeln.

Folgende Fragestellungen sollen durch diese Erfahrungen beantwortet werden:

- wie können Körper und Geist lernen, einseitigen und belastenden beruflichen Anforderungen angemessen zu begegnen
- wie lerne ich meine Grenzen im Denken und Handeln erkennen und erweitern
- wie kann erweiterte Selbstwahrnehmung den Blick für mein Arbeitsfeld schärfen
- wie läßt sich Lebensqualität und Interesse am Lernen erwerben und weitervermitteln
- welche Ideen und Aspekte der Feldenkrais-Methode lassen sich in den jeweiligen Beruf / ins Leben übertragen.

Das Erkennen der Gesetzmäßigkeiten des Körpers, das Spiel mit den Selbstregulierungskräften verbessert die Beweglichkeit, mindert Anspannung und Schmerzen und erzeugt ein Gefühl von Sicherheit und Zentriertheit. In dieser Woche werden Anwendungsmöglichkeiten aufgezeigt und in praktischen Übungen kennengelernt.

Kursleiterin:

Susanne Neumann, Feldenkraispädagogin, Heilerzieherin, Mitglied im FDV Feldenkrais-Verband Deutschland e.V., Leitung von Kursen und Gruppen seit über 25 Jahren, ausschließlich Feldenkrais-Kurse seit 2009, seit 2012 in eigener Praxis in Münster

Die Bildungsveranstaltung ist nach §9 des Gesetzes zur Freistellung von ArbeitnehmerInnen zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung -Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)- anerkannt.

Bildungsurlaub: Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

vom _____, 30 Unterrichtsstunden

Kursleiterin: Susanne Neumann

Montag

09.00 – 10.30 Uhr: Vorstellungsrunde, Darstellung des Konzeptes,
10.30 – 12.00 Uhr: Neurophysiologische Grundlagen und pädagogische Aspekte der Feldenkrais-Methode mit praktischem Beispiel
Lektion: Kiefer, Auswirkung auf die Haltung
13.30 – 14.00 Uhr: Entstehung der Feldenkrais-Methode Teil 1
14.00 – 15.00 Uhr: Lektion: Koordinierung von Beuge- und Streckmuskulatur, Funktion der Drehbewegung, Differenzierung von Kopf- und Rumpfbewegung

Dienstag

09.00 – 09.30 Uhr: Entstehung der Feldenkrais-Methode Teil 2
09.30 – 12.00 Uhr: Lektion: Beweglicher Brustkorb
Gespräch: Auswirkung auf das Sitzen und Stehen
Grundlegende Eigenschaften von Bewegung: Änderung des Muskeltonus mittels Aufmerksamkeit. Die Rolle von Koordination und Spannkraft bei gesunden, vitalen Bewegungen
13.30 - 15.00 Uhr: Lektion: Unterscheidung der Teile u. Funktionen beim Atmen

Mittwoch

09.00 – 10.30 Uhr: Lektion: Kopf- und Nackenmuskulatur. Auswirkung auf die gesamte Muskulatur. Lektion: Wirkung von mentalen, nur geistig vorgestellten Bewegungen (z.B. bei Schmerzen)
10.30 – 12.00 Uhr: Video und Lektion: Versuch und Irrtum, Bewegung in Leichtigkeit
13.30 – 15.00 Uhr: Lektion: Schultergürtel. Funktionen der Schultergelenke, Schlüsselbein u. Schulterblatt u. deren Integration.
Gespräch: Was heißt Integration?

Donnerstag

09.00 – 10.30 Uhr: Lektion: Bewegungen des Beckens, Reduzierung unwillkürlicher Anstrengung der Beckenmuskulatur, Verbesserung der Haltung der Wirbelsäule, Beziehung zum Raum als Mittel koordinierter Handlung
10.30 – 12.00 Uhr: Erfahrungsaustausch: Bewegen – Spüren – Fühlen – Denken
13.30 – 15.00 Uhr: Video und Lektion: Ruty Alon, Bewegung ist Leben, Veränderung von Positionen im Liegen

Freitag

09.00 – 10.30 Uhr: Lektion: Augen, Auswirkungen von Spannungen in den Augen
10.30 – 12.00 Uhr: Integrationsmöglichkeiten der Feldenkrais-Methode in den beruflichen Alltag, Fotos
13.30 – 15.00 Uhr: Lektion: Leichtes Sitzen - die Hüftgelenke
Abschlussrunde