



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](mailto:info@sobi-muenster.de)  
[www.sobi-muenster.de](http://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.*

**Konzept:**

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

**Termin + Unterrichtsstunden** \_\_\_\_\_, 30 Ustd

**Zeiten:** Mo – FR 09:00 – 15:00 Uhr

**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