

14.09.2020 09:00 bis 18.09.2020 15:00

Die Feldenkrais-Methode – Bewegung und Achtsamkeit (Seminar)

Dieses Seminar ermöglicht Teilnehmenden aus psychosozialen, pädagogischen und Gesundheitsberufen eine Veränderung der eigenen äußeren und inneren Haltung durch Bewegung und vermittelt neue Sichtweisen, Methoden und Kompetenzen für die Arbeit mit Klienten/-innen.

Veranstaltungsort: 44137 Dortmund

Weitere Informationen im Internet:

<https://kobi.de/unsere-seminare/gesundheit-koerper-entspannung/kursdetails/index.shtml?eCourseId=2343>

Bewegung ist eine unserer zentralsten Funktionen, denn alles, was wir tun, denken und fühlen, ist mit Bewegung verbunden. Eine Änderung der Bewegungsmuster setzt auch eine Veränderung der Denk- und Gefühlssysteme in Gang.

Dieses Seminar ermöglicht Teilnehmenden aus psychosozialen, pädagogischen und Gesundheitsberufen eine Veränderung der eigenen äußeren und inneren Haltung durch Bewegung und vermittelt neue Sichtweisen, Methoden und Kompetenzen für die Arbeit mit Klienten/-innen.

Der Berufsalltag ist oft geprägt von festgefahrenen und angespannten Situationen. Viele spüren übermäßige Anspannung und Stress auch in Form von teilweise schon chronischen körperlichen Verspannungen und Schmerzen. Mithilfe der Feldenkrais-Methode können Sie in diesem Bildungsurlaub aktive Vorsorge zum Erhalt Ihrer Leistungsfähigkeit, zur Stärkung Ihrer körperlichen und geistigen Beweglichkeit und zur Förderung Ihrer Gesundheit betreiben. Sie lernen flexiblere, mühelosere und angenehmere Arten der Bewegung kennen. Es ändert sich nicht nur die körperliche, sondern auch die innere Haltung. Durch mehr Gelassenheit und Flexibilität kann Freiraum entstehen und Stress reduziert werden. Neben einer Sensibilisierung der Selbstwahrnehmung wird auch die Achtsamkeit gegenüber anderen Menschen und deren Haltung und Körperausdruck geschult. Dies wirkt sich auf den Umgang mit Klienten/-innen positiv aus. In den Feldenkrais-Lektionen werden konkrete Bewegungsabläufe, die wir alltäglich automatisch vollziehen, wie Sitzen (auch Sitzhaltung am PC), Aufstehen, Stehen, Gehen, übergreifend geschult und harmonisiert. Es werden zudem kleine, leichte Übungssequenzen vermittelt, die Sie in Ihrer Arbeit einsetzen können, z.B. als Einstieg in Gruppensituationen oder zur Förderung der Achtsamkeit.

Bildungswerk KOBISeminare, 44137 Dortmund

[Kontaktdaten:](#)

http://www.gesunder-mensch.de/kobiseminare_bildungswerk

Terminservice von Gesunder-Mensch.de. Inhaltlich verantwortlich ist der Anbieter.

Erstellt am 03.04.2020 02:59. [Diese Informationen im Internet abrufen.](#)