

## Informationen kompakt

Seminarleitung: Marianne Risch

Termine: 14.-18.10.2024

Montag bis Donnerstag

jeweils 10:00 - 17.00 Uhr

Freitag 09.30 - 15.30 Uhr

Ort: IndiTO Bildung, Training und Beratung,  
Estermannstr. 204, 53117 Bonn

Kosten: 425,00 €

Kurs-Nr.: 24.Körp.Feld.4

Anmeldung online möglich unter:  
[www.indito.de](http://www.indito.de) [Seminarprogramm]

## Rücktrittsbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis 4 Wochen vor Seminarbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis 2 Wochen vor Beginn werden 50% der Seminargebühren fällig. Danach wird der Gesamtbeitrag einbehalten bzw. nachgefordert.

Bei Nichtteilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Wir empfehlen den Abschluss einer Seminar-Rücktrittsversicherung.

Falls wir die Veranstaltung absagen müssen, geben wir Ihnen so früh wie möglich Bescheid und erstatten den Beitrag.

## Wir über uns

*IndiTO – Bildung, Training und Beratung*

Wir gestalten Weiterbildung wirkungsvoll, lebensnah und praxisorientiert.

Unser Programm umfasst Seminare, Trainings, berufsbezogene Fortbildungen, Studienreisen und Exkursionen.

Zudem bieten wir Beratungsleistungen für Organisationen, für Teams und für Einzelpersonen an.

IndiTO ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung.

Wenn Sie nähere Informationen zu unseren Angeboten wünschen, rufen Sie uns an, schreiben Sie uns oder besuchen Sie uns im Internet. Wir sind gerne für Sie da!



IndiTO  
Estermannstraße 204  
53117 Bonn  
Telefon 0228 674 663  
Fax 0228 680 400

[www.indito.de](http://www.indito.de)  
[info@indito.de](mailto:info@indito.de)

Volksbank Bonn Rhein-Sieg  
Konto 1 501 895 039  
BLZ 380 601 86  
IBAN DE87 3806 0186 1501 8950 39  
BIC GENODE33HAN

## „Feldenkrais“ im Beruf

Bildungsurlaub Feldenkrais-Methode  
*Bewusstheit durch Bewegung®*

### 5-tägiger Bildungsurlaub

14.10. – 18.10.2023



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen



# „Feldenkrais“ bewusst und leicht bewegen im Berufsalltag - Bildungsurlaub

## Die Feldenkrais-Methode

Bewegung und ihre bewusste Erfahrung stehen im Mittelpunkt des Lernens. Es ist ja der bewegliche Körper, der im Arbeits- und Alltagsleben trägt und unsere Leistungsfähigkeit prägt. In dieser Seminar-Folge wird in vielen kleinen, ruhigen, schrittweise aufbauenden Lektionen „somatisch“ gelernt, um das eigene Bewegungsspektrum zu erweitern, ohne ständige Anspannung und Überanstrengung.

Die Feldenkrais-Methode®, benannt nach ihrem Begründer Dr. Moshé Feldenkrais (1904-1984), ist eine leiborientierte Lernmethode, anhand derer man mehr über den eigenen Körper und seine Bewegungsmuster erfahren kann. Im Mittelpunkt der Methode stehen die den Lebensalltag eines Menschen prägenden „Gewohnheiten“ und die Möglichkeiten, diese angemessen zu variieren.

Das „Somatische Lernen“ möchte den Menschen befähigen, über die Wahrnehmung von Bewegungsabläufen seine Bewusstheit zu erweitern und größere Differenziertheit zu erlangen („awareness through movement“). Nachteilig-stressige Bewegungsmuster sollen zurückgefahren und Alternativen aufgezeigt, Defizite durch aktuell erkannte Bewegungsmöglichkeiten überbrückt werden. Indem man sich des eigenen Tuns bewußt wird, entsteht neue Beweglichkeit für Körper und Geist.

Moshé Feldenkrais ging davon aus, dass menschliches Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Bewegen niemals isoliert anzutreffen, sondern gemeinsame „Zutaten“ jeglichen menschlichen Handelns sind.

Bewegung war für ihn Ausdruck der ganzen Person und schien ihm der geeignetste Ansatzpunkt, um Verbesserungen zu erreichen. Entscheidend war für ihn dabei unsere menschliche Fähigkeit zur Selbst-Erziehung, die nicht durch äußere gesellschaftliche Umstände bedingt ist, sondern von den Möglichkeiten des Individuums als starkem Selbst ausgeht.

Die Wirkung der Feldenkrais-Methode® hängt hauptsächlich davon ab, dass man die Bewegungen auf eine Art und Weise ausführt, welche die Fähigkeiten des menschlichen Nervensystems zu lernen optimal nutzt. Dazu ist es notwendig, das eigene Körperempfinden für sanfte und einfache Bewegungen zu beachten und die Lektionen nur im allerleichtesten Bewegungsbereich auszuführen. Wird dieser Aspekt beachtet, können die in Feldenkrais-Lektionen thematisierten Bewegungslektionen vom Nervensystem so registriert werden, dass sie auch spontan „unbewusst“ im täglichen Leben benutzt werden und effektiv den Berufsalltag erleichtern.

Das Angebot zum Bildungsurlaub richtet sich an alle, die in psycho-sozialen Berufen mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen jeden Alters arbeiten, in Bereichen von Verwaltung, Leitung, Beratung, Schule, Pflege und Prävention oder in anderen herausfordernden Arbeitsfeldern tätig sind sowie darüber hinaus an alle, die sich angesprochen fühlen. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Bitte eine Unterlage/Matte mitbringen und leichte, warme, bequeme Kleidung (mit Socken) tragen.

## Inhalte

Theorie und Praxis des „Somatischen Lernens“:

- Bewusstheitsschulung
- Stressbewältigung
- Gesundheitsstärkung
- Konzentrations- und Handlungsfähigkeit

## Ihre Trainerin



**Marianne Risch**, Studium der Philosophie, Literaturwissenschaft und Soziologie in Bonn, Absolventin des Feldenkrais-Trainings Paris II (Leitung Myriam Pfeffer) von 1988-1991,

Feldenkrais-Pädagogin seit 1991, IFF akkreditiert, Mitglied im Feldenkrais-Verband Deutschland,

Masterclass bei Paul Rubin in Basel 1998-2000,

Feldenkrais-Fortbildungen bei Gaby Yaron, Mia Segal, Yochanan Rywerant, Anat Baniel, Russell Delman, Eilat Almagor und Anat Krivine (u.a.)