



# Was der Rücken alles kann!

## Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Mit der Feldenkrais-Methode lernen Sie, den Körperbewegungen mit Nachdenken und Aufmerksamkeit zu folgen. Sie nehmen tatsächlich wahr, wie Sie sich bewegen. Aus dieser achtsamen Körperwahrnehmung folgen bewusstere Bewegungsabläufe und Selbstbewusstsein.

Was haben Sie davon? Wenn Sie die gewohnte Art, sich zu bewegen, verlassen, werden Türen geöffnet, Gefühle geweckt, der Körper wird beweglicher und Sie werden konzentrierter, kreativer und ausdauernder. Das Selbstgefühl und das Selbstvertrauen werden größer und es wird leichter, im (Berufs-)Alltag mit anderen Menschen zusammenwirken. Gehen, Laufen, sich bewegen, Sport treiben oder das, was Sie alltäglich tun, wird ebenso einfacher und leichter.

Für die Beweglichkeit des Rückens bedeutet dies, ein Augenmerk auf die Drehbewegungen der Wirbelsäule zu richten. Sie bekommen ein Verständnis dafür mit Rückenproblemen im Berufsalltag anders umzugehen.

### Theoretische Impulse:

- Was gehört alles zum Rücken?
- Bewegungsentwicklung des Menschen.
- Entstehung eines Bewegungsmusters.
- Die Aufnahmefähigkeit des Gehirns verbessern.
- Wie wir als Kind gelernt haben, die Wirbelsäule zu steuern.

Die Seminarwoche ist als Bildungsurlaub in RLP anerkannt.  
Unsere Bildungseinrichtung ist in NRW sowie Baden Württemberg anerkannt.

Um schriftliche Anmeldung bis zum 28.09.2020 wird gebeten.



**LEITUNG**  
Angela Kämper-Laube  
Feldenkrais Pädagogin

**TERMIN**  
07.12.2020 bis 11.12.2020

**ORGANISATION**  
Helga Seelbach  
Dipl. - Pädagogin

**PREIS**  
490,00 EUR inkl. Vollverpflegung und Unterkunft im EZ

### KONTAKT UND ANMELDUNG

Evangelische Landjugendakademie | Dieperzbergweg 13 -17  
57610 Altenkirchen/Westerwald  
[www.lja.de](http://www.lja.de) | [info@lja.de](mailto:info@lja.de) | Telefon 0 26 81 / 95 16 0



# Programm

## 1. Tag

- ab 13:00 Uhr Anreise und Zimmerbelegung,
- 14.00 Uhr Einstieg mit einer Feldenkraislektion zur Wahrnehmung des Rückens, Vorstellungsrunde  
Theorie: Was gehört alles zum Rücken?  
2 Feldenkraislektion: Die Rückenmuskeln wahrnehmen und verlängern  
Transfer in den Berufsalltag

## 2. Tag

- Vormittags  
09.30 - 12.30 Uhr Rückblick auf den ersten Tag, 2 Feldenkraislektionen:  
Was hat das Gehen mit dem Rücken zu tun?  
Theorie: Bewegungsentwicklung des Menschen,  
In der Vielfalt liegt die Quelle des Neuen
- Nachmittags  
15.30 - 17.30 Uhr 2 Feldenkraislektionen:  
Wie beeinflusst die Beweglichkeit des Brustkorbs die Beweglichkeit des Rückens?  
19.00 - 20.30 Uhr Theorie: Die Entstehung eines Bewegungsmusters

## 3. Tag

- Vormittags  
09.30 - 12.30 Uhr Rückblick auf den 2. Tag, 2 Feldenkraislektionen:  
Wie beeinflussen Füße und Rippen die Beweglichkeit der Wirbelsäule?  
Theorie: Wie wir als Kinder gelernt haben, die komplexe Anatomie der Wirbelsäule zu steuern
- Nachmittags  
15.30 - 17.30 Uhr 2 Feldenkraislektionen:  
Wie können Schulterblätter und Schultergürtel die Beweglichkeit des Rückens stärken?  
19.00 - 20.30 Uhr Theorie: Die Aufnahmefähigkeit des Gehirns verbessern

## 4. Tag

- Vormittags  
9.30 - 12.30 Uhr Rückblick auf den 3. Tag,  
2 Feldenkraislektionen, Freiheit für den Rücken  
Theorie: Wie wir Steifheit wählen
- Nachmittags  
15.30 - 17.30 Uhr 2 Feldenkraislektionen,  
19.00 - 20.30 Uhr Die Komplexität von Bewegung und Bewegungskoordination,  
Theorie: Bewegung und Rückmeldung

## 5. Tag

- Vormittags  
09.30 - 12.30 Uhr Rückblick auf den 4. Tag, 2 Feldenkraislektionen,  
Das Zusammenspiel von Aufrichtung und Atmung,
- Nachmittags  
Theorie: Das Ideal von Kraft und Beweglichkeit,  
Zusammenfassung, Abschlussrunde

Verabschiedung und Abreise nach dem gemeinsamen Mittagessen

### KONTAKT UND ANMELDUNG

Evangelische Landjugendakademie | Dieperzbergweg 13 -17  
57610 Altenkirchen/Westerwald  
www.lja.de | info@lja.de | Telefon 0 26 81 / 95 16 0

