



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

19.10.2020 bis 23.10.2020

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 | info@lja.de | Telefon 0 26 81 / 95 16 0



Programm

1. Tag

| | |
|---|--|
| Vormittags 10.30 - 12.30 Uhr | Anreise und Zimmerbelegung, Einstieg mit einer Feldenkraislektion zur Wahrnehmung des Rückens, Vorstellungsrunde |
| Nachmittags 15.30 - 17.30 Uhr 19.00 - 20.30 Uhr | 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 19.00 - 20.30 Uhr | 2 Feldenkraislektionen: Wie beeinflusst die Beweglichkeit des Brustkorbs die Beweglichkeit des Rückens? 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 19.00 - 20.30 Uhr | 2 Feldenkraislektionen: Wie können Schulterblätter und Schultergürtel die Beweglichkeit des Rückens stärken? 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 19.00 - 20.30 Uhr | 2 Feldenkraislektionen, 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

