



## ***Feldenkrais - bewusst und leicht bewegen im Berufsalltag***

*5tägiger Bildungsurlaub*

### **Feldenkrais - bewusst und leicht bewegen im Berufsalltag**

Die Feldenkrais®-Methode dient in Theorie und Praxis als Grundlage für mehr Leichtigkeit und Balance für Körper und Seele in beruflich bedingten Herausforderungen, Haltungen und Bewegungen. Sie hilft die Selbstorganisation, das körperliche Wohlfühl und die Resilienz (Widerstandsfähigkeit) zu verbessern.

---

### **Mo-Fr, 12.10. – 16.10.2026**

Mo.	10:00 - 17:00
Di.	10:00 - 17:00
Mi.	10:00 - 17:00
Do.	10:00 - 17:00
Fr.	10:00 - 15:30

IndiTO Bildung  
Training und Beratung  
Estermannstr. 204  
53117 Bonn

425,00 €

[Details & Anmeldung](#)

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.

### **Stornobedingungen**

Treten Sie bis 6 Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 35,00 Euro. Bei einem Rücktritt zwischen 6 und 2 Wochen vor Beginn werden 50% des Veranstaltungspreises fällig. Bei späterem Rücktritt, Nicht-Teilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

---

## **Dozierende**



### **Marianne Risch**

Marianne Lambrecht-Risch ist seit 35 Jahren eine vom IFF lizenzierte Feldenkrais-Pädagogin in eigener Praxis. Ausgebildet in Paris bei Myriam Pfeffer, Masterclass in Basel bei Paul Rubin und Fortbildungen bei den besten internationalen Feldenkrais-Trainern die von Moshe Feldenkrais noch selber meisterlich ausgebildet wurden.