IndiTO
Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen.



"Feldenkrais" im Beruf - Bewusstheit durch Bewegung ®

5tägiger Bildungsurlaub

"Feldenkrais" im Beruf - Bewusstheit durch Bewegung ®

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 Wohlgefühl und die Resilienz (Widerstandsfähigkeit) zu verbessern.

Details & Anmeldung

Mo-Fr, 10.05. – 14.05.2027

Fr.	10:00 - 17:00
Sa.	10:00 - 17:00
Mo.	10:00 - 17:00
Di.	10:00 - 17:00
Mi.	09:30 - 15:30

IndiTO Bildung
Training und Beratung
Estermannstr. 204
53117 Bonn

445,00 € für Selbstzahlende,
545,00 € Firmenpreis

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 zurÃ¼ck, entsteht fÃ¼r Sie eine BearbeitungsgebÃ¼hr von 35,00 Euro. Bei einem RÃ¼cktritt zwischen 6 und 2 Wochen vor Beginn werden 50% des Veranstaltungspreises. Bei spÃ¤terem RÃ¼cktritt, Nicht-Teilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der GrÃ¼nde kein Anspruch auf RÃ¼ckerstattung.

Ihre Dozierenden



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.