

## Kleine Bewegung mit großer Wirkung

### Feldenkrais intensiv

Montag		<b>Einführung in die Feldenkrais-Methode</b>
	10:00 - 10.30	Begrüßung, Vorstellungsrunde mit Informationen über Erwartungen, Ziele und Wünsche der Teilnehmenden / Bestandsaufnahme der eigenen aktuellen Situation: Zusammenhänge von Körper und Geist entdecken; Vorstellung des Seminarablaufs
	10:30 - 11:00	Kaffeepause
	11:00 - 12:00	Erste Lektion in <i>Bewusstheit durch Bewegung</i> : „Ankommen“
	12:00 - 13:30	Mittagspause
	13:30 - 14:30	Vortrag: Wissenschaftliche Hintergründe der Feldenkrais-Methode
	14:30 - 15:30	Zweite Lektion in <i>Bewusstheit durch Bewegung</i> : „Sicherheit“
	15:30 - 16:00	Kaffeepause
	16:00 - 18:00	Dritte Lektion in <i>Bewusstheit durch Bewegung</i> : „Loslassen“
Dienstag		<b>Selbstwahrnehmung</b>
	09:00 - 10:00	Rückblick auf den vergangenen Tag in Theorie und Praxis
	10:00 - 10:30	Kaffeepause
	10:30 - 12:00	Theoretischer Input: Übergreifende Prinzipien der Feldenkrais-Methode / Anwendung in einer(vierten) Lektion in <i>Bewusstheit durch Bewegung</i>
	12:00 - 13:30	Mittagspause
	13:30 - 15:00	Fünfte Lektion in <i>Bewusstheit durch Bewegung</i> : „Zusammenhänge“
	15:00 - 15:30	Kaffeepause
	15.30 - 18.00	Theoretischer Input: Mit Feldenkrais besser ein- und durchschlafen / Anwendung: drei Zehn-Minuten-Übungen (inkl. Skript)
Mittwoch		<b>Selbstorganisation</b>
	09:00 - 10:30	Theoretischer Input: Die kindliche Bewegungsentwicklung und deren Bedeutung im Erwachsenenalter / Anwendung in einer(sechsten) Lektion in <i>Bewusstheit durch Bewegung</i>
	10:30 - 11:00	Kaffeepause
	11:00 - 12:00	Theoretischer Input, Partnerarbeit zum Tagsthema
	12:00 - 13:30	Mittagspause
	13:30 - 15:30	Austausch im Plenum zur Partnerarbeit / Umsetzung in der Gruppe
	15:00 - 15:30	Kaffeepause
	15:30 - 18:00	Theoretischer Input: Bewegungsentwicklung und Selbstorganisation / Anwendung in einer(siebten) Lektion in <i>Bewusstheit durch Bewegung</i>

<b>Donnerstag</b>		<b>Die eigene Mitte finden</b>
	09:00 - 10:00	Textarbeit: Feldenkrais, Der aufrechte Gang / Lektüre und Interpretation
	10:00 - 10:30	Kaffeepause
	10:30 - 12:00	Achte Lektion in <i>Bewusstheit durch Bewegung</i> : „Die eigene Mitte finden“
	12:00 - 13:30	Mittagspause
	13:30 - 15:30	Theoretischer Input: Gleichgewicht in der Feldenkrais-Methode / Anwendung in einer(neunten) Lektion in <i>Bewusstheit durch Bewegung</i>
	15:30 - 16:00	Kaffeepause
	16:00 - 18:00	Theoretischer Input: Punctum fixum, punctum mobile / Anwendung in drei kleinen Lektionseinheiten, die im Sitzen durchgeführt werden können (inkl. Skript)
<b>Freitag</b>		<b>Lebenslanges Lernen</b>
	09:00 - 10:30	Theoretischer Input: Umgang mit Fehlern / Anwendung in einer(zehnten) Lektion in <i>Bewusstheit durch Bewegung</i>
	10:30 - 11:00	Kaffeepause
	11:00 - 13:00	Theoretischer Input: Lernen, Pausen einzuhalten / Anwendung in einer(elften) Lektion in <i>Bewusstheit durch Bewegung</i>
	13:00 - 14:30	Mittagspause
	14:30 - 15:30	Abschließende (zwölfte) Lektion in <i>Bewusstheit durch Bewegung</i>
	15:30 - 16:00	Kaffeepause
	16:00	Erfahrungsaustausch und Reflexion, Auswertung des Seminars, Was nehme ich mit – was lasse ich da / Feedback-Runde, Verabschiedung

**Lernziel:** Selbstwahrnehmung und Selbstorganisation in der körperlichen Bewegung und geistigen Beweglichkeit, um gelassener in den beruflichen Alltag zurückzukehren  
 Moshé Feldenkrais: „Was ich anstrebe, sind nicht bewegliche Körper, sondern bewegliche Gehirne. Was ich anstrebe, ist jeder Person ihre menschliche Würde wiederzugeben.“

**Zielgruppe:** Arbeitnehmer/innen, die einen Einstieg in die angebotene Methode, deren Übungen und Hintergründe, suchen, um diese in ihrem beruflichen Kontext als Ausgleich wahrnehmen zu können