

Bewegung erfahren und die eigene Haltung verändern durch die Feldenkrais-Methode

"Leben ist Bewegung und ohne Bewegung findet Leben nicht statt" Moshe Feldenkrais

Kursbeschreibung

An diesem Seminartag möchte ich Ihnen die Grundsätze der Feldenkrais-Arbeit nahebringen, in der es u.a. darum geht, Ihr Körperbild, Ihre Spür- und Wahrnehmungsfähigkeit und Ihre eigenen Haltungs- und Bewegungsmuster kennenzulernen.

Durch langsam ausgeführte, angeleitete Bewegungssequenzen werden Sie in die Lage versetzt, sich selbst und Ihr Bewegungsverhalten bewusst wahrzunehmen und zu erkennen und störende Elemente durch neue, verfeinerte, "integere" zu ersetzen. Sie erlernen auf spielerische Weise, Ihren Körper in einen gelöst Spannungsfreien und gleichzeitig lebendigen Zustand zu bringen, und können damit direkt ausgleichend auf Stress und psychische Belastungen einwirken, Schmerzen reduzieren und stressbedingten Erkrankungen entgegenwirken.

Anhand von ausgewählten Feldenkrais-Lektionen in Gruppe und Partnerarbeit unterstütze ich Sie in Ihrem Prozess, der sich in einem "Vorher-Nachher" am Ende des Kurses spiegeln wird.

Ich lade Sie ein, sich selbst ein Stück besser kennenzulernen, den Zusammenhang zwischen Stress, Schmerz, psychischer Belastung einerseits und Körperspannung/Haltung andererseits bewusst zu erfahren und regulierend auf diese Prozesse einzuwirken.

Bitte bringen Sie zur Veranstaltung eine Gymnastikmatte und ein Kissen mit!

Termin

15.09.2018 10:00 - 16:00 Uhr

Veranstaltungsort

ZAB GmbH Haus 21
Hermann-Simon-Straße 7
33334 Gütersloh

Zielgruppe

Mitarbeiter im Gesundheitswesen
Interessierte

Teilnehmerzahl

maximal 16

Kursleitung

Marita Specht-Lange
Physiotherapeutin Feldenkrais-Pädagogin in der Geriatrie

Anmeldeschluss

15.08.2018

Information

Angela Prattke
Durchwahl 0 52 41 | 708 23-70
Zentrale 0 52 41 | 708 23-0
prattke@zab-gesundheitsberufe.de

Punkte

6

Kosten

112,00 €

