



Fortbildungen

* Feldenkrais-Kurs

– Bewusstheit durch Bewegung –

Kurs 1

Termine: in 2024 / dienstags

Teil 1: 05.03.	Teil 5: 16.04.
Teil 2: 12.03.	Teil 6: 23.04.
Teil 3: 19.03.	Teil 7: 30.04.
Teil 4: 09.04.	Teil 8: 07.05.

Uhrzeit: 18:00 - 19:15 Uhr

Ort: St. Christophorus,
Kletterraum

■ **Beschreibung:** Feldenkrais ist eine körper- und bewegungsorientierte Lernmethode.

■ **Ziele:** Durch das langsame Tempo der Bewegungen können Sie lernen, unnötige Anstrengung aufzugeben und gewohnte Bewegungsmuster durch Alternativen zu ergänzen.

■ **Inhalte:** Sie werden in der Gruppe verbal angeleitet, verschiedene Bewegungsabläufe auch auf „unge- wohnte“ Art auszuprobieren.

■ **Methoden:** Praktisches Erspüren und Üben von Bewegungsabfolgen.

Bitte bequeme Kleidung, Decke und warme Socken mitbringen.

Zielgruppe:

Mitarbeitende aus allen Bereichen des Vinzenz von Paul Hospitals.
Offen für externe Teilnehmende

Anmeldung bis:

Di. 06.02.2024

Keine Arbeitszeit

Eine regelmäßige Teilnahme an den jeweiligen Terminen ist dringend erwünscht.

Max. 14 Teilnehmende

Gebühr für externe Teilnehmende:

80,- Euro

Referentin:

Hanna Weber

**Anmeldung: *Hospital-Akademie*
Intern über das Intranet
Extern über das Anmeldeformular**

