



## Fortbildungen

### \* Feldenkrais-Kurs

#### – Bewusstheit durch Bewegung –

#### Kurs 2

**Termine:** in 2021 / dienstags

Teil 1: 05.10.	Teil 5: 09.11.
Teil 2: 12.10.	Teil 6: 16.11.
Teil 3: 19.10.	Teil 7: 23.11.
Teil 4: 26.10.	Teil 8: 30.11.

**Uhrzeit:** 18:30 - 19:45 Uhr

**Ort:** St. Christophorus,  
Physiotherapieraum

■ **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:**

Alle Mitarbeiter und Interessierte.  
Offen für externe Teilnehmer

**Anmeldung bis:**

Di. 07.09.2021

Keine Arbeitszeit

Eine regelmäßige Teilnahme an den jeweiligen Terminen ist dringend erwünscht.

Max. 8 Teilnehmer

**Gebühr für externe Teilnehmer:**

80,- Euro

**Referentin:**

Hanna Weber

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

