



Fortbildungen

* Feldenkrais-Kurs

– Bewusstheit durch Bewegung –

Kurs 1

Termine: in 2021 / dienstags

Teil 1: 02.03.	Teil 5: 30.03.
Teil 2: 09.03.	Teil 6: 13.04.
Teil 3: 16.03.	Teil 7: 20.04.
Teil 4: 23.03.	Teil 8: 27.04.

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. 02.02.2021

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

