

Fit für den Berufsalltag: mit Feldenkrais den Rücken entspannen und stärken

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Beweglicher werden heißt lebendiger werden - Moshe Feldenkrais

Datum: 18.02.2019, 10:30 Uhr bis 22.02.2019, 13:30 Uhr

Fachbereichsnummer: 19-502G5-BU
Fachbereichsleitung: Markus Toppmöller
Seminarleitung: Manus Terbeek

Programm

Montag, 18.02.19

- 10.30 Uhr Stehkafee
- 11.00-12.30 Uhr 2 Begrüßung, Erwartungen, Einführung, Programm, Vorstellung. Einführung in die Feldenkrais-Methode, Vita Dr. Moshe Feldenkrais. Prinzipien der Langsamkeit (Entschleunigung), der Wiederholung und der Achtsamkeit. - Vortrag, Diskussion in der Gruppe
- 14.00-15.30 Uhr 2 Einführung in die Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers. Vortrag, Diskussion in der Gruppe
- 15.45-17.15 Uhr 2 Bedeutung der inneren Bilder: Reise durch den Körper – Wie repräsentiert sich der eigene Körper? Praxisgestütztes Lehrgespräch, eigene Erfahrung
- 17.30-18.00 Uhr 2 Einführung in die Feldenkrais-Methode
Äussere Repräsentanz:
Einführung in die Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers
Vortrag, Diskussion in der Gruppe, Kleingruppenarbeit, Diskussion und Erfahrungsaustausch
- 19.00 – 19.45 Uhr 1 Fortsetzung
- 19.45 – 20.00 Uhr Entspannungsübungen

Dienstag, 19.02.19

- 09.00-10.30 Uhr 2 Klärung von Fragen vom Vortag. Übungen zu Meditation und Entspannung theoretische Einführung, Vortrag, praxisgestütztes Lehrgespräch
- 10.45-12.30 Uhr 2 Theorie und Übungen zu Kopf- und Halswirbelbereich, Demonstration am Mini Skelett, Diskussion in der Gruppe
- 14.45-16.15 Uhr 2 Einführung in Neuro-Physiologie: Bedeutung der Sinne. medienunterstützt, Vortrag, Diskussion in der Gruppe
- 16.30-18.00 Uhr 2 Wirkungsweise der Feldenkrais-Methode als Lern-Konzept.
Lernen über die Sinne, Verändern, Ergänzen und Vervollständigen der inneren Bilder. - Vortrag, Kleingruppenarbeit, Austausch im Plenum
- 19.00-19.45 Uhr 1 Funktionale Zusammenhänge zwischen Kopf, Sinnesorgane und der Organisation des Körpers. - Vortrag, Diskussion und Reflexion
- 19.45 – 20.00 Uhr Entspannungsübungen

Mittwoch, 20.02.19

- 09.00-10.30 Uhr 2 Klärung von Fragen vom Vortag. Weiterarbeit an der Feldenkrais-Methode und ihrer Wirkungsweise: Bedeutung für die jeweilige Arbeitssituation und den Arbeitsplatz; Bedeutung von Gewohnheiten und Überzeugungen für Gesundheit und Arbeitsplatz. - Plenum, Vortrag, Kleingruppenarbeit
- 10.45-12.30 Uhr 2 Feldenkrais im Vergleich mit anderen Therapie Formen unter Berücksichtigung eigener Erfahrungen: Yoga, PMR, Methoden aus der TCM. - Vortrag, Kleingruppenarbeit

14.45-16.15 Uhr	2	Lektion für den Schulterbereich. - praxisgestütztes Lehrgespräch, eigene Erfahrung
16.30-18.00 Uhr	2	Anatomie/Physiologie, inneres Erleben der Schulterpartie. - Video-Animation, praxisgestütztes Lehrgespräch
19.00-19.45 Uhr	1	Grundsätzliche Erkenntnisse aus der Gehirnforschung.- Video-Vortrag, Diskussion und Reflexion
19.45 – 20.00 Uhr		Entspannungsübungen
Donnerstag, 21.02.19		
09.00-10.30 Uhr	2	Klärung von Fragen vom Vortag. Bedeutung von Visualisierungen für Gesundheit und erfolgreiches Handeln, auch am Arbeitsplatz – positive Motivation durch innere Bilder. - Plenum, Vortrag, praxisgestütztes Lehrgespräch
10.45-12.30 Uhr	2	Lektion für den Bereich Hüfte, Becken und Beine. - praxisgestütztes Lehrgespräch, direktes Erleben, eigene Erfahrung
14.45-16.15 Uhr	2	Bedeutung der Stellung der Hüften im Becken für die Statik des Körpers, Besonderheiten des Kreuz-Darmbein-Gelenks. - Video-Vortrag, Vortrag, Diskussion in der Gruppe
16.30-18.00 Uhr	2	Die Feldenkrais-Methode in der beruflichen Praxis als Prävention für Gesundheit und Stress-Bewältigung. Bedeutung von Bewertungen, Erstellen individueller Wertehierarchien. - Vortrag, Flip-Chart-Präsentation, Kleingruppenarbeit
19.00 – 19.45 Uhr	1	Reflexion der bisherigen Seminarinhalte, Konsequenzen für die eigene Arbeitsplatzsituation - Kleingruppe
19.45 – 20.00 Uhr		Entspannungsübungen
Freitag, 22.02.19		
09.00-10.30 Uhr	2	Klärung von Fragen vom Vortag. Physiologie des Laufens: Übungen zur Beziehung zwischen Schultergürtel und Becken, mit gezielten Laufübungen. Besonderheiten der Augenmuskulatur, Theorie und eigene Erfahrung, Vortrag, praxisgestütztes Lehrgespräch, eigene Erfahrung
10.45-11.30 Uhr	1	Vertiefung: Einschätzungsmöglichkeiten der Feldenkrais-Methode in der beruflichen Praxis: Bedigungen erkennen, die Stress verursachen. Ressourcen aufbauen und verankern, Kleingruppenarbeit
11.45-12.30 Uhr	1	Diskussion und Auswertung für die eigene berufliche Arbeit, sowie Abschlussrunde und Seminar-Feedback, Kleingruppenarbeit, Schlussrunde im Plenum

Lernziele des Bildungsurlaubs

- Gesundheit am Arbeitsplatz mit Feldenkrais
- Vorstellung des Forschers und Wissenschaftlers Moshe Feldenkrais
- Erläuterung seiner Methode und Diskussion darüber
- Erfahren von exemplarischen Lektionen der Feldenkrais-Methode
- Einführung in Anatomie, Physiologie, Statik, Dynamik des menschlichen Körpers
- Erkennen der Bedeutung der Sinne als Wahrnehmungskanäle des Nervensystems
- Bedeutung der Feldenkrais-Methode für Pädagogik und Therapie: Lernen über die Sinne
- Überprüfung der Anwendungen im eigenen beruflichen und persönlichen Umfeld