



Fortbildungen

Feldenkrais-Kurs

– Bewusstheit durch Bewegung –

Kurs 1

Termine: in 2025 / dienstags

Teil 1: 18.02. | Teil 5: 25.03.

Teil 2: 25.02. | Teil 6: 01.04.

Teil 3: 11.03. | Teil 7: 08.04.

Teil 4: 18.03. | Teil 8: 29.04.

Uhrzeit: 18:00 - 19:15 Uhr

Ort: St. Christophorus,
Klettterraum

■ **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.

Anmeldung bis:

Di. 21.01.2025

Keine Arbeitszeit

8-teiliger Kurs, eine Anmeldung gilt für alle 8 Termine (eine regelmäßige Teilnahme ist erwünscht)

Max. 14 Teilnehmende

Referentin:

Hanna Weber

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

