



Fortbildungen

Feldenkrais-Kurs

– Bewusstheit durch Bewegung –

Kurs 2

Termine: in 2025 / dienstags

Teil 1: 30.09. | Teil 5: 04.11.

Teil 2: 07.10. | Teil 6: 11.11.

Teil 3: 14.10. | Teil 7: 18.11.

Teil 4: 21.10. | Teil 8: 25.11.

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.

Anmeldung bis:

Di. 02.09.2025

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**

