

## FELDENKRAIS® intensiv – *Bewusstheit durch Bewegung*

Seminarplan: Montag, 13.05.2019 bis Freitag, 17.05.2019

<b>Montag, 13.05.</b>		<b>Einführung in die Feldenkrais-Methode</b>
	9:00 - 10:30	Begrüßung, Vorstellungsrunde mit Informationen über Erwartungen, Ziele und Wünsche der Teilnehmenden / Bestandsaufnahme der eigenen aktuellen Situation: Zusammenhänge von Körper und Geist entdecken; Vorstellung des Seminarablaufs
	10:30 - 11:00	Kaffeepause
	11:00 - 12:00	Erste Lektion in <i>Bewusstheit durch Bewegung</i> : „Ankommen“
	12:00 - 13:30	Mittagspause
	13:30 - 14:30	Vortrag: Wissenschaftliche Hintergründe der Feldenkrais-Methode
	14:30 - 15:30	Zweite Lektion in <i>Bewusstheit durch Bewegung</i> : „Sicherheit“
	15:30 - 16:00	Kaffeepause
	16:00 - 18:00	Dritte Lektion in <i>Bewusstheit durch Bewegung</i> : „Loslassen“
	19:00	Abendessen
<b>Dienstag, 14.05.</b>		<b>Selbstwahrnehmung</b>
	08:00	Frühstück
	09:00 - 10:00	Rückblick auf den vergangenen Tag in Theorie und Praxis
	10:00 - 10:30	Kaffeepause
	10:30 - 12:00	Theoretischer Input: Übergreifende Prinzipien der Feldenkrais-Methode / Anwendung in einer (vierten) Lektion in <i>Bewusstheit durch Bewegung</i>
	12:00 - 13:30	Mittagspause
	13:30 - 15:00	Fünfte Lektion in <i>Bewusstheit durch Bewegung</i> : „Zusammenhänge“
	15:00 - 15:30	Kaffeepause
	15:30 - 18:00	Theoretischer Input: Mit Feldenkrais besser ein- und durchschlafen / Anwendung: drei Zehn-Minuten-Übungen (inkl. Skript)
	19:00	Abendessen
<b>Mittwoch, 15.05.</b>		<b>Selbstorganisation</b>
	08:00	Frühstück
	09:00 - 10:30	Theoretischer Input: Die kindliche Bewegungsentwicklung und deren Bedeutung im Erwachsenenalter / Anwendung in einer (sechsten) Lektion in <i>Bewusstheit durch Bewegung</i>
	10:30 - 11:00	Kaffeepause
	11:00 - 12:00	Theoretischer Input, Partnerarbeit zum Tagesthema
	12:00 - 13:30	Mittagspause
	13:30 - 15:30	Austausch im Plenum zur Partnerarbeit / Umsetzung in der Gruppe

	15:00 - 15:30	Kaffeepause
	15:30 - 18:00	Theoretischer Input: Bewegungsentwicklung und Selbstorganisation / Anwendung in einer (siebten) Lektion in <i>Bewusstheit durch Bewegung</i>
	19:00	Abendessen
<b>Donnerstag, 16.05.</b>		<b>Die eigene Mitte finden</b>
	08:00	Frühstück
	09:00 - 10:00	Textarbeit: Feldenkrais, Der aufrechte Gang / Lektüre und Interpretation
	10:00 - 10:30	Kaffeepause
	10:30 - 12:00	Achte Lektion in <i>Bewusstheit durch Bewegung</i> : „Die eigene Mitte finden“
	12:00 - 13:30	Mittagspause
	13:30 - 15:30	Theoretischer Input: Gleichgewicht in der Feldenkrais-Methode / Anwendung in einer (neunten) Lektion in <i>Bewusstheit durch Bewegung</i>
	15:30 - 16:00	Kaffeepause
	16:00 - 18:00	Theoretischer Input: Punctum fixum, punctum mobile / Anwendung in drei kleinen Lektionseinheiten, die im Sitzen durchgeführt werden können (inkl. Skript)
	19:00	Abendessen
<b>Freitag, 17.05.</b>		<b>Lebenslanges Lernen</b>
	08:00	Frühstück
	09:00 - 10:30	Theoretischer Input: Umgang mit Fehlern / Anwendung in einer (zehnten) Lektion in <i>Bewusstheit durch Bewegung</i>
	10:30 - 11:00	Kaffeepause
	11:00 - 13:00	Theoretischer Input: Lernen, Pausen einzuhalten / Anwendung in einer (elften) Lektion in <i>Bewusstheit durch Bewegung</i>
	13:00 - 14:30	Mittagspause
	14:30 - 15:30	Abschließende (zwölfte) Lektion in <i>Bewusstheit durch Bewegung</i>
	15:30 - 16:00	Kaffeepause
	16:00	Erfahrungsaustausch und Reflexion, Auswertung des Seminars, Was nehme ich mit – was lasse ich da / Feedback-Runde, Verabschiedung

**Lernziel:** Selbstwahrnehmung und Selbstorganisation in der körperlichen Bewegung und geistigen Beweglichkeit, um gelassener in den beruflichen Alltag zurückzukehren

Moshé Feldenkrais: „Was ich anstrebe, sind nicht bewegliche Körper, sondern bewegliche Gehirne. Was ich anstrebe, ist jeder Person ihre menschliche Würde wiederzugeben.“

**Zielgruppe:** Arbeitnehmer/innen, die einen Einstieg in die angebotene Methode, deren Übungen und Hintergründe, suchen, um diese in ihrem beruflichen Kontext als Ausgleich wahrnehmen zu können

Änderungen im Ablauf und in den Pausenzeiten vorbehalten.