



FELDENKRAIS - KURSANGEBOT
in Zusammenarbeit mit der SECURVITA BKK
Präventionskurs nach § 20 Abs.1 u. 2 SGB V



Donnerstags, ...Mai – ...Juli 2023, von 19:00 – 20:30 Uhr
10 Kurseinheiten „Bewusstheit durch Bewegung“
Leitung: *Cornelia Berens*, Lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin (FVD)

**Spannungen lösen - Stress bewältigen
mit der Feldenkrais Methode**



Inhalt & Ziel

Mit Hilfe von sanften und achtsam ausgeführten Bewegungen lernen Sie, die Wahrnehmung für die Ihnen eigenen Bewegungs- und Verhaltensgewohnheiten zu schulen. Sie verbessern somit die Fähigkeit zur Selbstregulation und Kontrolle der physiologischen und psychischen Stressreaktionen durch Abbau überflüssiger Spannungen. Sie erfahren, wie Stress entsteht und bewältigt werden kann, und lernen, theoretische Grundlagen der Feldenkrais Methode in ihrer Bedeutung für die Stressbewältigung zu verstehen, sich selber im Handeln bewusster wahrzunehmen sowie ihr eigenes Potenzial für den Umgang mit Stress zu erweitern.

Teilnahme

ist möglich für Menschen jeden Alters, aller Arbeits- und Lebensbereiche. Kommen Sie bitte in warmer, bequemer Kleidung. Matten sind vorhanden. Teilnehmer/innen/zahl: mindestens 5, maximal 8.

Kurs-Ort

Praxis für Physiotherapie Yildiz Schulz
Neverstorfer Straße 24, 24321 Lütjenburg
Telefon 0 43 81 / 41 61 70 7, E-Mail kontakt@physiohaus-yildiz.de

Kurszeiten

10 x donnerstags **... Mai – ... Juli 2023**
von 19:00 - 20:30 Uhr

Kosten

200,00 € per Überweisung auf das Konto *Cornelia Berens*, Nr. 1000 618 585, bei der Förde Sparkasse Lütjenburg, BLZ 210 501 70.
Betreff: Präventionskurs/Ihr Name – oder Barzahlung zum Kursbeginn.

Zum Abschluss des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung. Versicherte der Securvita BKK bekommen damit einen Zuschuss zu den Kurskosten in Höhe von max. 120,00 €, wenn in diesem Kalenderjahr nicht schon ein anderer Kurs im Handlungsfeld „Stress/Entspannung“ bezuschusst wurde. Rückerstattungsvereinbarungen mit anderen Versicherungen bestehen derzeit nicht. Fragen Sie wegen einer Kostenbeteiligung/Erstattung bei Ihrer Krankenversicherung nach.

Anmeldung

hiermit melde ich mich für den Kurs *Spannung lösen – Stress bewältigen* vom ... Mai – ... Juli 2023 (10 Einheiten), 19:00 – 20:30 Uhr, an.

Name, Vorname	Straße, PLZ, Ort	Telefon, E-Mail	Datum, Unterschrift

Anmeldung per Post an: *Cornelia Berens*, Prehnskamp 11, 24321 Giekau.
Telefonisch unter 0 43 81 / 40 46 95 oder per E-Mail an kontakt@cornelia-berens.de.

Anmeldeschluss ist der 30. April 2023.