FELDENKRAIS® – Bewusstheit durch Bewegung
im Kontext von Arbeitsfähigkeit und Selbstregulation am Arbeitsplatz

Seminar von–bis: **Veranstaltungsort** Kloster Buddhas Weg (Wald-Michelbach) Seminargästehaus Odenwald (Höchst) Jugendherberge Wangerooge	**Seminartitel** **FELDENKRAIS –** **Bewusstheit durch Bewegung** – im Kontext von Arbeitsfähigkeit und Selbstregulation am Arbeitsplatz

Ziel der gesundheitsbildenden Maßnahme
Einflussnahme auf eigene Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten – sowohl körperlich, emotional als auch mental –, um Stress, Erschöpfung, Unwohlsein oder gar Schmerzen vorzubeugen bzw. selbstregulierend ausgleichen zu können. Erwerb von Fähigkeiten, Selbstverantwortung und Wohlbefinden als Grundlage der Arbeitsfähigkeit zu entwickeln.

Inhaltliche Schwerpunkte
– Grundlagen der Arbeitsfähigkeit
– Somatisches Lernen: Verständnis und Erfahrbarkeit durch die Feldenkrais-Methode
– Konzept der Salutogenese

SEMINARPLAN

	INHALTSFELDER	KOMPETENZERWARTUNGEN
1. TAG Montag	1/ Berufliche Identität: Die Teilnehmenden (TN) erkennen und reflektieren ihre berufliche Identität, u.a. Biografische Faktoren, Prinzipien und Werte, Arbeitsmotivation 2/ Feldenkrais „Bewusstheit durch Bewegung“: Schulung der propriozeptorischen Wahrnehmung. 3/ Bewegungsritual „Geschmeidigkeit der Wirbelsäule in all ihren Funktionen“: tägliche Wiederholung, um es zu Hause weiter praktizieren zu können	1/ Die TN sind sich über die eigene berufliche Motivation bewusst, sie sind fähig, zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation zu unterscheiden, und somit Entscheidungen zu überprüfen und ggf. neu zu finden. 2/ Die TN können sich differenzierter in der eigenen Körperlichkeit im Feld der Schwerkraft wahrnehmen. Sie erwerben die Fähigkeit, Gewohnheiten in der Bewegung, im Denken und Wahrnehmen zu erkennen und zu verändern (Fähigkeit der Selbstregulation). 3/ Die TN können einen ganz bestimmen Bewegungsablauf selbstständig anwenden und vertiefen, um den Prozess der propriozeptorischen Wahrnehmungsschulung immer weiter zu verfeinern. Somit ist der TN mehr und mehr fähig, Selbstverantwortung für das eigene Handeln zu einem früheren Zeitpunkt und umfassender zu übernehmen.

FELDENKRAIS® – Bewusstheit durch Bewegung
im Kontext von Arbeitsfähigkeit und Selbstregulation am Arbeitsplatz

2. TAG Dienstag	1/ Grundlagen zum Erhalt der Arbeitsfähigkeit (Vortrag, Diskussion, Austausch): Persönliche Faktoren, Bedingungen am Arbeitsplatz, gesamtgesell-schaftlicher Kontext. 2/ Feldenkrais: Aufrichtung und Haltung mit Hilfe der Stützkraft des Bodens konkret erfahrbar.	1/ Die TN sind fähig, zwischen den unterschiedlichen Faktoren zum Erhalt der Arbeitsfähigkeit zu unterscheiden – und damit wirksam für die eigene Gesundheit und Arbeitsfähigkeit einzutreten. 2/ Die TN sind fähig, die eigene Bewegung, das Denken und Handeln an äußere und innere Bedingungen besser anzupassen. Sie sind fähig, Verletzungsgefahr und schädlichen Gebrauch ihrer selbst zu verringern.
3. TAG Mittwoch	1/ Somatisches Lernen (Vortrag, eigenes Erarbeiten im Austausch mit anderen TN) 2/ Feldenkrais – erfahrbar und regulierbar: Wie beeinflusst Atmung die Bewegung, die eigene Kraft, Ausdauer, Gelassenheit?	1/ Die TN erwerben Grundkenntnisse über die Prinzipien der lebenslangen Lernfähigkeit (Neuroplastizität), so dass sie in der Lage sind, innere und äußere Lernbedingungen zu gestalten. 2/ Die TN können die Funktionen des parasympatischen Nervensystems benennen und einsetzen, um Stress oder erschöpfende Anstrengung zu reduzieren. Die Fähigkeit der Resilienz wird stärker.
4. TAG Donnerstag	1/ Konzept der Salutogenese (Vortrag, Gespräch und eig. Erarbeiten) 2/ „Bewusstheit durch Bewegung“ in der Natur: Mit allen Sinnen!	1/ Die TN lernen eine Sichtweise auf die eigene Gesundheit, die die Eigenverantwortung fokussiert und konkrete Möglichkeiten zur Gesunderhaltung aufzeichnet. 2/ Die TN sind fähig, sich durch Wahrnehmungs-übungen in der Natur von Überlastung und Alltagsstress zu regulieren und zu erholen, „neue Kraft zu tanken“. Sie sind fähig, sich in der Natur zu verorten, sich als „ein Teil des Ganzen“ zu erleben.
5. TAG Freitag	1/ Anatomische Grund-kenntnisse, dargestellt anhand eines Skeletts 2/ Feldenkrais: Integration der Bewegungs-erfahrungen dieser Woche. 3/ Seminarabschluss: Reflexion und Abschied	1/ Die TN sind fähig, Funktionen des Skeletts in eigene Bewegungsabläufe umzusetzen. 2/ Die TN sind fähig, Transferleistungen in den beruflichen Alltag zu entwickeln.

FELDENKRAIS® - Bewusstheit durch Bewegung
im Kontext von Arbeitsfähigkeit und Selbstregulation am Arbeitsplatz

ZEITPLAN		
Montag	14.00 – 18.00 Uhr	Seminar
	19.30 – 20.15 Uhr	Bewegungsritual
Dienstag–Donnerstag	06.45 – 07.30 Uhr	Bewegungsritual
	09.00 – 12.00 Uhr	Seminar
	15.00 – 18.00 Uhr	Seminar
	19.30 – 20.15 Uhr	Bewegungsritual
Freitag	06.45 – 07.30 Uhr	Bewegungsritual
	10.00 – 12.00 Uhr	Seminar
	13.00 – 14.00 Uhr	Seminarabschluss
Gesamtstundenanzahl	*31 Std (60 Min)*	

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation
veranstaltet vom …….. bis ……..
das Seminar

FELDENKRAIS® – Bewusstheit durch Bewegung
im Kontext von Arbeitsfähigkeit und Selbstregulation am Arbeitsplatz

Ich _____

wohnhaft in _____

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung in Bremen anerkannt (AZ: 23-17 2023/143 MW bis 19.01.2025).