# Arbeitgeberunterlagen/Ablaufplan Feldenkrais –
## Bewusstheit durch Bewegung in Beruf und Alltag

| **1. Tag** | |
|---|---|
| 14.00–15.00 | Begrüßung, Vorstellung des Zeitplans / Vorstellungsrunde der Teilnehmer |
| 15.00–16.00 | **Gesellschafts-Politische Bildung:**<br>**„Selbstregulation zum Erhalt der Arbeitsfähigkeit“**<br>Was wirkt in die Arbeitswelt? Welche Flexibilität wird gefordert? Konzentration, Ausdauer? Wie beeinflusst Digitalisierung die Arbeit? Demografischer Wandel? Fachkräftemangel?<br><br>Kennenlernen der Arbeitsfelder und Erarbeitung wichtiger Einflussfaktoren, klären der eigenen Arbeitsmotivation (Kleingruppen) |
| 16.15–18.00 | **Bewegungslernen** auf Grundlage von FELDENKRAIS®, Bewusstheit durch Bewegung: Erste Annäherung „Flexibiltät der Wirbelsäule“ |
| 19.30–20.15 | **Bewegungsritual** „Geschmeidigkeit der Wirbelsäule in all ihren Funktionen“; tägliches Üben, um es zu Hause fortführen zu können. |
| **2. Tag** | |
| 6.45–7.30 | **Bewegungsritual** „Geschmeidigkeit der Wirbelsäule“ |
| 9.00–10.00 | **Gesellschafts-Politische Bildung:**<br>**„Grundlagen der Arbeitsfähigkeit?“**<br>Physische und psychische Gesundheit, soziale und berufliche Kompetenz, Arbeitsumgebung, Arbeitszeiten, kollegialer Umgang, Führungsstil, Werteübereinstimmung zwischen Organisation und Arbeitsnehmer etc. |
| 10.15–12.00 | **Bewegungslernen:** Aufrichtung und Haltung im Feld der Schwerkraft mit Hilfe der Sützkraft des Bodens. |
| 12.00–15.00 | Mittagspause |
| 15.00–16.30 | **Gesellschafts-Politische Bildung:**<br>**„Eigene Arbeitsfähigkeit – Reflexion“**<br>Wie wirken die Faktoren der allgemeinen Arbeitsfähigkeit auf die eigene Arbeitskraft? Welche äußeren Komponenten kommen dazu? u.a. Familie, soziales Netzwerk, Kultur, Gesetzgebung, gesellschaftliche Strukturen (Kleingruppen) |
| 16.45–18.00 | **Bewegungslernen:** Stützfunktion des Skeletts, damit die Muskeln frei für Bewegung sind – angewandt im Liegen und im Sitzen auf dem Stuhl |
| 19.30–20.15 | **Bewegungsritual** „Geschmeidigkeit der Wirbelsäule“ |

# Arbeitgeberunterlagen/Ablaufplan Feldenkrais –
## Bewusstheit durch Bewegung in Beruf und Alltag

| | |
|---|---|
| **3. Tag** | |
| 6.45–7.30 | Bewegungsritual „Geschmeidigkeit der Wirbelsäule“ |
| 9.00–10.30 | **Gesellschafts-Politische Bildung:**<br>**„Lernfähigkeit – ein Leben lang“**<br>Neurobiologische Grundlagen: In welchen Situationen ist ein Mensch lernfähig? Was hindert ihn? Wie dominant sind Gewohnheiten? Und wie beeinflussen diese die Arbeitsfähigkeit?<br><br>Vortrag und eigenes Reflektieren (Kleingruppen) |
| 10.45–12.00 | **Bewegungslernen:** Stressreduzierung durch Achtsamkeit – angewandt in langsam ausgeführten Bewegungen „vom Liegen zum Sitzen zum Stehen“ und dessen Umkehrung |
| 12.00–15.00 | Mittagspause |
| 15.00–16.00 | **Gesellschafts-Politische Bildung:**<br>**„Somatisches Lernen I“**<br>Vortrag über FELDENKRAIS und andere Lernverfahren, die – im Gegensatz zu allgemeinem sportlichen Verständnis – auf den ganzen Menschen zielen:<br>„Was mich interessiert, sind nicht bewegliche Körper, sondern bewegliche Gehirne.“ (Moshé Feldenkrais) |
| 16.15–18.00 | **Bewegungslernen:** Atmung & Bewegung – wie gehört das zusammen? angewandt im Liegen, Stehen und Gehen. Wie beeinflusst Atmung die eigene Kraft, Ausdauer, Gelassenheit? |
| 19.30–20.15 | **Bewegungsritual** „Geschmeidigkeit der Wirbelsäule“ |
| **4. Tag** | |
| 6.45–7.30 | **Bewegungsritual** „Geschmeidigkeit der Wirbelsäule“ |
| 9.00–10.30 | **Gesellschafts-Politische Bildung:**<br>**„Somatisches Lernen II“**<br>Welche Bedingungen ermöglichen Lernen? Faktoren, um Lernen zu lernen: Langsamkeit, Achtsamkeit, Umgang mit Ehrgeiz, Anstrengung, Zeitmanagement u.a. |
| 10.45–12.00 | **Bewegungslernen:** Komplexe Bewegungsfolgen fordern das Gehirn |
| 12.00–15.00 | Mittagspause |
| 15.00–16.00 | **Gesellschafts-Politische Bildung:**<br>**„Selbstregulation am Arbeitsplatz“**<br>Differenzierte Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse zum Erhalt der Arbeitskraft.<br>Was stärkt? was schwächt? Wie gelingt Kommunikation?<br>Was bzw. wer könnte unterstützend wirken?<br>(eigene Reflexion und Erarbeitung in Kleingruppen) |
| 16.00–18.00 | **Bewegungslernen:** Selbstregulation durch Bewegung in der Natur |
| 19.30–20.15 | **Bewegungsritual** „Geschmeidigkeit der Wirbelsäule“ |

# Arbeitgeberunterlagen/Ablaufplan Feldenkrais –
## Bewusstheit durch Bewegung in Beruf und Alltag

| **5. Tag** | |
|---|---|
| 6.45–7.30 | **Bewegungsritual** „Geschmeidigkeit der Wirbelsäule“ |
| 9.00–10.00 | **Bewegungstheorie:** Anatomisches Wissen anhand des Skeletts erläutern |
| 10.00–12.00 | **Bewegungslernen:** Augenentspannung am Arbeitsplatz (Bildschirmarbeit) / Integration der Bewegungserfahrungen dieser Woche |
| 12.00–13.00 | Mittagspause |
| 13.00–14.30 | AUSWERTUNG des Seminars, Abschlussrunde |

**Seminarziele:**

- Verbesserung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit im Beruf und Alltag
- Erlernen von ökonomischer Bewegung und Haltung im Sitzen, Stehen und Gehen am Arbeitsplatz
- Besser atmen - besser sprechen
- Höhere Leistungsfähigkeit durch effektiven Energieeinsatz: Spannung lösen, Stress bewältigen mit der Feldenkrais Methode
- Verbesserung der körperlichen und mentalen Beweglichkeit sowie des eigenen Bewegungs- und Handlungsgeschicks in Beruf und Alltag
- Entlastung des Rückens durch Entspannung und gezielte Übungen
- Aktive Vorsorge durch gute Selbstorganisation
- Rücken- und Augenbeschwerden vorbeugen mit Lektionen der Feldenkrais Methode

**Zielgruppe:**
Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen
- Arbeitnehmer/innen, aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen

**Stunden:**

| | |
|---|---|
| **Gesamt** | **34 Std. // 30,75 x 60 Min** |
| **Gesellschaftspolitische Bildung** | **6 Std. // 8,5 x 60 Min** |

# Arbeitgeberunterlagen/Ablaufplan Feldenkrais –
## Bewusstheit durch Bewegung in Beruf und Alltag

## Mitteilung für den Arbeitgeber

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

das Seminar **„Feldenkrais“** im

- ○ Seminargästehaus Odenwald (Höchst i. Odw.)
- ○ Jugendherberge Wangerooge
- ○ Kloster Buddhas Weg (Wald-Michelbach)
- ○ Kloster Bernried (Starnberger See)

Ich

_____

wohnhaft in

_____

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt u.a. in

- **Niedersachsen** (AZ: 1213/1812 bis 31.12.2026)
- **RLP** (AZ: 6692/0800/23 bis 29.01.2025)
- **Berlin** (GZ: II A 75 – 118467 bis 21.11.2024)
- **Brandenburg** (GZ: 46.14-56765 bis 06.12.2024)
- **Hessen** (AZ: III7-55n-4145-1026-24-0771 bis 12.05.2026)
- **Schleswig-Holstein** (GZ: WBG/B/30710 bis 31.12.2024)
- **Sachsen-Anhalt** (AZ: 207-53502-2023-849 bis 27.11.2025)
- **Saarland** (gemäß § 6 Absatz 2 Nummer 8 / unbefristet)

In **Baden-Württemberg** liegt eine **Trägeranerkennung** gemäß §9 Abs. 1BzGW BW vor. Das Seminar kann eine Bildungsmaßnahme gemäß §6 BzG BW darstellen.
In **Nordrhein-Westfalen** liegt eine **Trägeranerkennung** vor. Das Seminar ist eine Weiterbildung gemäß §9 Abs. 1 AWbG.

Unterschrift B.I.E.K.

Unterschrift Teilnehmer/in