

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

Anreisetag (Sonntag)	
1. Tag	
09.00–10.00	Begrüßung, Vorstellung des Zeitplans / Vorstellungsrunde der Teilnehmer
10.00–12.00	Gesellschafts-Politische Bildung: „Selbstregulation zum Erhalt der Arbeitsfähigkeit“ Was wirkt in die Arbeitswelt? Welche Flexibilität wird gefordert? Konzentration, Ausdauer? Wie beeinflusst Digitalisierung die Arbeit? Demografischer Wandel? Fachkräftemangel? Kennenlernen der Arbeitsfelder und Erarbeitung wichtiger Einflussfaktoren, klären der eigenen Arbeitsmotivation (Kleingruppen)
12.00–15.00	Mittagspause
15.00–16.15	Bewegungslernen auf Grundlage von FELDENKRAIS®, Bewusstheit durch Bewegung: Erste Annäherung „Flexibilität der Wirbelsäule“
16.30–18.00	Bewegungsritual „Geschmeidigkeit der Wirbelsäule in all ihren Funktionen“; tägliches Üben, um es zu Hause fortführen zu können.
2. Tag	
06.45–07.30	Bewegungsritual „Geschmeidigkeit der Wirbelsäule“
9.00–10.00	Gesellschafts-Politische Bildung: „Grundlagen der Arbeitsfähigkeit?“ Physische und psychische Gesundheit, soziale und berufliche Kompetenz, Arbeitsumgebung, Arbeitszeiten, kollegialer Umgang, Führungsstil, Werteübereinstimmung zwischen Organisation und Arbeitnehmer etc.
10.15–12.00	Bewegungslernen: Aufrichtung und Haltung im Feld der Schwerkraft mit Hilfe der Stützkraft des Bodens.
12.00–15.00	Mittagspause
15.00–16.30	Gesellschafts-Politische Bildung: „Eigene Arbeitsfähigkeit – Reflexion“ 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“
3. Tag	
06.45–07.30	Bewegungsritual „Geschmeidigkeit der Wirbelsäule“
10.45–12.00	Bewegungslernen: Stressreduzierung durch Achtsamkeit – angewandt in langsam ausgeführten Bewegungen „vom Liegen zum Sitzen zum Stehen“ und dessen Umkehrung

Arbeitgeberunterlagen/Ablaufplan Feldenkrais – Bewusstheit durch Beweagna in Beruf und Alltag

12.00–15.00	Mittagspause
15.00–16.00	Gesellschafts-Politische Bildung: „Somatisches Lernen I“ Vortrag über FELDENKRAIS und andere Lernverfahren, die – im Gegensatz zu allgemeinem sportlichem Verständnis – auf den ganzen Menschen zielen: „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	
06.45–07.30	Bewegungsritual „Geschmeidigkeit der Wirbelsäule“
09.00–10.30	Gesellschafts-Politische Bildung: „Somatisches Lernen II“ 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: „Selbstregulation am Arbeitsplatz“ Differenzierte Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse zum Erhalt der Arbeitskraft. Was stärkt? was schwächt? Wie gelingt Kommunikation? Was bzw. wer könnte unterstützend wirken? (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“
5. Tag	
06.45–07.30	Bewegungsritual „Geschmeidigkeit der Wirbelsäule“
09.00–10.00	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

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

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

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet
vom bis

das Seminar „Feldenkrais“ im

- Kloostergarten Marienfließ

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

- **BW** (gem. AZ: 12c11-6002-61 vom 22.06.2015 unbefristet)
- **Berlin** (GZ: II A 72 – 127775 bis 02.12.2026)
- **Brandenburg** (GZ: 46-P-60778 bis 28.11.2025)
- **Hessen** (AZ: III7-55n-4145-1026-24-0771 bis 12.05.2026)
- **Niedersachsen** (AZ: 1213/1812 bis 31.12.2026)
- **NRW** (gem. AZ: 48.06.01-134 vom 14.03.2013 unbefristet)
- **Rheinland-Pfalz** (AZ: 6692/1892/25 vom 12.05.2025 bis 11.05.2027)
- **Saarland** (gem. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, AZ: F/6-LL: freistellungsfähige Bildungsveranstaltung)
- **Sachsen-Anhalt** (AZ: 207-53502-2023-849 bis 27.11.2025)
- **Schleswig-Holstein** (GZ: WBG/B/33804bis 31.12.2025)
- **Thüringen** (AZ: 27-0342-5071 - unbefristet)

Für **HH** gilt: Nach dem HmbBG gilt eine Veranstaltung in **Hamburg** als anerkannt, wenn diese von der zuständigen Behörde oder in einem anderen Land der Bundesrepublik Deutschland nach den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmbBG).



Unterschrift B.I.E.K.

Zertifiziertes Institut für
Aus- und Weiterbildung
B.I.E.K.

Promenadenstr. 10-12
64625 Bensheim
Tel.: 0 62 51 - 78 06 86
Fax: 0 62 51 - 5 86 05 95

Unterschrift Teilnehmer/in