

Die Volkshochschule Essen informiert

Verlaufsplan für den Bildungsurlaub

" Die FELDENKRAIS®-Methode – Bewusstheit durch Bewegung"

Anlage gem. §§ 1 (2-4), 9 (1) AWbG NW

Angaben über den Kurs für den Arbeitgeber

Dauer: 5 Tage, 30 Unterrichtseinheiten (UE)

Der Kurs ist als Veranstaltung der Volkshochschule Essen im Rahmen der Arbeitnehmerweiterbildung nach dem AWbG NRW zugelassen.

Zielgruppe:

Dieser Bildungsurlaub wendet sich an Berufstätige, die ihre Fähigkeiten im Bereich berufsrelevanter Kompetenzen erweitern möchten.

Lernziele:

Über die Verfeinerung der Selbstwahrnehmung von körperlichen und emotionalen Signalen, über das Experimentieren mit Bewegungsabläufen sowie über die Konfrontation mit ungewohnten Bewegungsalternativen erwerben die Teilnehmenden eine vertiefte Bewusstheit bezüglich ihrer Handlungen. Die verbesserte Fähigkeit zur Selbsteinfühlung und Lösungsfindung versetzt die Teilnehmenden in die Lage, insbesondere mit beruflichen und stressbehafteten Situationen besser umzugehen und Maßnahmen zur Selbstregulation zu treffen.

Lerninhalte:

Theoretische Wissensvermittlung über die Auswirkungen von Stress auf den Organismus.
Praktische Vermittlung von Lösungsansätzen zur Regulation von Stressreaktionen über die Bewegungsarbeit mit der FELDENKRAIS®-Methode

Methoden:

Vortrag, Diskussion, Einzel- und Gruppenarbeit, Medieneinsatz, ein breites Repertoire an FELDENKRAIS®-Körperübungen.



**Volkshochschule
Essen**

Die Volkshochschule Essen informiert

Ablaufplan (exemplarisch):

1. Tag

- Begrüßung, Organisatorisches, Vorstellungsrunde
- Klärung der Ziele und Wünsche der Teilnehmenden

Theorieanteil:

- Einführung in die Gruppenarbeit mit der FELDENKRAIS®-Methode
- Ablauf einer Lektion, verbale Anleitung, Aufmerksamkeitslenkung, Prinzipien der Methode
- Erklärung von Aufbau und Funktion der Wirbelsäule am Skelettmodell
- Einfluss von Stressreaktionen auf den Körper

Praxisanteil:

- FELDENKRAIS®-Lektionen zu den Kardinalbewegungsrichtungen der Wirbelsäule (Beugung, Streckung, Seitneigung)

2. Tag

Theorieanteil:

- Körperschema / Körperbild –Wodurch werden sie beeinflusst?
- Elemente einer Bewegung im Sinne der FELDENKRAIS®-Methode: Timing, Orientierung, Körperbewegung

Praxisanteil:

- FELDENKRAIS®-Lektionen mit dem Schwerpunkt auf Kraftweiterleitung durch das Skelett, Einfluss und Nutzung der Schwerkraft, sensorisches Empfinden, Orientierung im Raum, Spiel mit Bewegungstempo und Bewegungsausmaß

3. Tag

Theorieanteil:

- Stress – Einfluss auf die Atmung, Regulationsmöglichkeiten über die Atmung
- Erklärung von Aufbau und Funktion von Schultergürtel und Brustkorb am Skelettmodell

Praxisanteil:

- Feldenkrais-Lektionen mit den Thema Atmung, Schulter-, Nacken- und Brustkorbbeweglichkeit



Volkshochschule
Essen

Die Volkshochschule Essen informiert

4. Tag

Theorieanteil:

- Frühkindliche Bewegungsentwicklung, Entwicklung von Bewegungsmustern und Einfluss unserer Sozialisation darauf
- Die Elemente einer Handlung: Bewegung, Denken, Spüren, Fühlen

Praxisanteil:

- FELDENKRAIS®-Lektionen, welche insbesondere die frühkindlichen Bewegungen aufgreifen

5. Tag

Theorieteil:

- Was ist „gute Haltung“ im Sinne der FELDENKRAIS®-Methode?
- Aufrichtung und Präsenz
- Einfluss der Augen auf unsere Bewegungen

Praxisanteil:

- FELDENKRAIS®-Lektionen zu Aufrichtung, Gleichgewicht und Augenbewegungen

Rückblick auf die Seminarwoche, Feedback

Hinweis: Die Themen werden nicht immer in der dargestellten chronologischen Reihenfolge bearbeitet, sondern situationsgerecht eingebracht. Es werden 30 Unterrichtsstunden gewährleistet.

Auf der Homepage der Bezirksregierung Düsseldorf finden Sie den Nachweis, dass die Volkshochschule Essen anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung ist (Einrichtungen nach AWbG):

<https://www.brd.nrw.de/themen/schule-bildung/sonstiges/arbeitnehmerweiterbildung-bildungsurlaub>

Stand: 11/2024



Volkshochschule
Essen