

Wie Bewegung zu verbesserter Resilienz beitragen kann

Die Feldenkrais-Methode geht davon aus, dass jeder Mensch die Qualität seines Lebens durch das Bewusstwerden von Bewegung - körperlich, seelisch und geistig - lernend verändern kann. Die Feldenkrais-Arbeit ermöglicht das Wahrnehmen der eigenen Bewegung in ihren Gewohnheiten und Mustern und das Entdecken der tatsächlich vorhandenen Bewegungsmöglichkeiten. Der so ausgelöste Lernprozess führt zur Fähigkeit, gesünder, ganzheitlich und fürsorglich mit sich umzugehen, auf die vielfältigen körperlichen und seelischen Einflüsse aus der Umwelt dynamisch und flexibel zu reagieren und seine Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu verbessern. Das Lernen ist mühelos und wird von einem Gefühl des Wohlbefindens begleitet.

Inhalte:

- Leichtigkeit und Flexibilität durch achtsame und sanfte Bewegungen
- Schmerzfrei sitzen, gehen und stehen durch stabiles Gleichgewicht und Sensibilität für den eigenen Körper
- Stärkung der Abwehrkräfte durch neue Bewegungs- und Handlungsmuster
- Grundlagen des Lernens

Kursnummer: 57-2024
Datum: 05. November 2024
Uhrzeit: 9.00 – 16.30 Uhr
Ort: Pädagogische Ideenwerkstatt BAGAGE
Kosten (€): 180,-
Kursleitung: Sybille Flach
Belegung: Noch Plätze frei (18.10.2024)