



Leicht beweglich durch den Alltag

Bewusstheit durch Bewegung mit der Feldenkrais-Methode

Seminar-Nr.: 24-60T-006	Dozentin: Silke Groesdonk; Feldenkraislehrerin (zert. nach FvD), Dipl.-Sozialpädagogin,	Kosten: 125,00 €
Termin: 30.08.2024; 09:00 bis 16:00 Uhr	Zielgruppe: alle, die sich einen leichteren Alltag wünschen	Kontakt: Ina Paul 0361 511 509-17 ina.paul@awobildungswerk.de
Seminarort: AWO Bildungswerk Thüringen gGmbH, Am Johannestor 23, 99084 Erfurt	Methoden: Impulsvorträge, Bewusstheit durch Bewegung, Erfahrungsaustausch	

Bewegung ist täglicher Bestandteil unseres Lebens. Nicht immer empfinden wir diese als mühelos und leicht. In vielen Berufen der Kinder- und Jugendhilfe, der Kranken- und Altenpflege bewegen wir uns und andere. Dabei gibt es immer wieder Situationen, die für uns beschwerlich sind. Wie finde ich hier leichtere Möglichkeiten? Wie kann ich durch einfache leichte Bewegungen für jederfrau und jedermann meine Resilienz stärken? Durch die Feldenkrais-Methode finden Sie Antworten auf diese Fragen und erleben leichtere Wege im Ausprobieren des Feldenkrais-Konzeptes.

Sie haben die Gelegenheit Leichtigkeit in alltäglichen Bewegungen zu erfahren, in dem Sie Bewegungsfolgen, die Ihnen zu Entspannung und Resilienz im Alltag verhelfen, selber ausprobieren werden. Sie können eigene nicht dienliche Gewohnheiten entdecken und Alternativen finden.

Sie erleben einen entspannten, bewegenden Tag mit Freude und Leichtigkeit. Dabei entwickeln Sie ein Gespür für unerwünschte Gewohnheiten und nehmen Ideen für angenehmere Alternativen mit. Ihre Erfahrungen können Sie in Ihren beruflichen und privaten Alltag übertragen und anwenden.