Bildungsurlaub mit der Feldenkrais-Methode
Körper und Geist in Einklang bringen - Stress reduzieren am Arbeitsplatz
Vom 17. bis 21. April in Wiesbaden, Adelheid-Seminarhaus, Adelheidstr. 82, HH.

Wir sitzen zu viel und bewegen uns zu wenig. Stets und ständig sind wir auch am Arbeitsplatz unter Druck – sollen beweglich sein, kreativ bleiben, offen für Neues. Alltagsstress. Andauernder Ausnahmezustand. Wie lässt sich da Verspannungen an Körper und Geist erfolgreich begegnen? Wie können wir unsere Selbstorganisation verbessern und unsere Resilienz, die Widerstandsfähigkeit, optimieren?

Die Feldenkrais-Methode hat stets den ganzen Menschen im Blick. Und so lassen sich die eigenen Ressourcen stärken und man kann am Arbeitsplatz den Stress effektiv reduzieren. Ein Wohlfühl-Trainingsprogramm für Körper und Geist.

Seminarinhalte:

° Grundlagen der Feldenkrais®-Methode
° Methoden der Körpererfahrung und Selbstwahrnehmung
° Ressourcenorientiertes Lernen
° Anwendung der Feldenkrais®-Methode in Beruf und Alltag

Seminarziele:

° Erweiterung der eigenen Lernfähigkeit
° Verbesserung der körperlichen und mentalen Beweglichkeit in Beruf und Alltag
° Entlastung und Entspannung
° Mehr leisten Können mit weniger Anstrengung
° Vorbeugung durch gute Selbstorganisation
° Mehr Wahlmöglichkeiten in belastenden Situationen
° Selbstgesteuertes Lernen als Voraussetzung für individuelle, soziale und berufliche Handlungskompetenz.