

INFOS

ORGANISATION

Ansprechpartnerin:

Kristina Hamm
Pädagogische Mitarbeiterin im NBH

Leitung:

Angela Kämper-Laube
zertifizierte Trainerin (IFF)

Seminarnummer: S-5104

Leistungen:

Übernachtung und Vollpension
(4 Mahlzeiten) in Einzelzimmern

Nach § 9 AWbG (NRW) anerkannte
Bildungsveranstaltung

Das Haus ist barrierefrei!

Preis:

750 € pro Person

Anreise: 14. Oktober 2024 bis 13:30Uhr

Abreise: 18. Oktober 2024 nach dem Mittagessen ab
13:00Uhr

Anmeldung:

bis 01. Oktober 2024
seminar@nbh.de
Tel.: 02406/9558-25



Feldenkrais® -Bewusstheit durch
Bewegung

“Der Rücken kann mehr!“

14.- 18. Oktober 2024

Nell-Breuning-Haus
Bildung & Beratung
Wiesenstraße 17
52134 Herzogenrath
Tel.: 02406—9558-0
Fax: 02406—4632
mail: info@nbh.de
www.nbh.de



Immer mehr Menschen sind auf unterschiedliche Weise um ihre Rückengesundheit besorgt.

Durch die Feldenkrais-Methode lernen Sie, den Körperbewegungen mit Nachdenken und Achtsamkeit zu folgen. Sie entdecken, dass Sie tatsächlich wahrnehmen, wie Sie sich bewegen. Diese bewusste Körperwahrnehmung führt zu präziseren Bewegungsabläufen und einem gesteigerten Selbstbewusstsein.

Welche Vorteile ergeben sich daraus?

Wenn Sie Ihre gewohnte Art sich zu bewegen hinter sich lassen, öffnen sich neue Türen, wecken Emotionen, machen Ihren Körper beweglicher und stärken Ihre Konzentration, Kreativität und Ausdauer. Ihr Selbstgefühl und Selbstvertrauen wachsen, was es Ihnen erleichtert, im Alltag, sei es beruflich oder privat, mit anderen Menschen zusammenzuarbeiten. Gehen, Laufen, sich bewegen, Sport treiben oder alltägliche Aktivitäten werden ebenfalls einfacher und leichter.

Für die Beweglichkeit des Rückens bedeutet dies, das Augenmerk auf die Drehbewegungen der Wirbelsäule zu richten. Dadurch bekommen Sie ein Verständnis dafür mit Rückenproblemen im Berufsalltag anders umzugehen.



**“Leben ist
Bewegung und ohne
Bewegung findet
Leben nicht statt.”**

-Moshe Feldenkrais-

Freuen Sie sich auf:

- Verbesserung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit im Beruf und Alltag
- Erlernen von ökonomischer Bewegung und Haltung im Sitzen, Stehen und Gehen am Arbeitsplatz
- Höhere Leistungsfähigkeit durch weniger Angespanntheit mit Feldenkrais Lektionen
- Verbesserung der Beweglichkeit sowie neue Bewegungs- und Handlungsoptionen in Beruf und Alltag
- Entlastung des Rückens durch gezielte Lektionen
- Erweiterte Entwicklung der Selbstorganisation
- Rücken- und Augenbeschwerden vorbeugen mit Lektionen der Feldenkrais Methode

