



Ein bewegender Tag

Feldenkrais für mehr Leichtigkeit und Resilienz im Alltag

Seminar-Nr.: 26-60T-003	Dozentin: Silke Groesdonk; Feldenkraislehrerin (zert. nach FvD), Dipl.-Sozialpädagogin,	Kosten: 150,00 €
Termin: 06.03.2026; 09:00 bis 16:00 Uhr	Zielgruppe: alle, die sich einen leichteren Alltag wünschen	Kontakt: Katharina Kahnert-Steinbrück 0361 511 509-10 katharina.kahnert@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. In dem ein oder anderen Arbeitsfeld fehlt es uns auch an Bewegung. Immer wieder gibt es 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.

Schwerpunkte:

- die Feldenkrais-Methode praktisch kennenlernen und anwenden
- Bewegung bewusst erleben und eigene Möglichkeiten und Grenzen erkennen
- Leichtigkeit und Wohlbefinden durch achtsame Bewegungen fördern
- neue Bewegungs- und Handlungsmöglichkeiten für Alltag und Beruf entdecken

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. 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. Nehmen Sie diese Erfahrungen mit in Ihren beruflichen und privaten Alltag.

Hinweis: Bitte bringen Sie eine Decke, ein kleines Kissen sowie bequeme Kleidung und warme Socken mit! Gerne stellen die Mitarbeiter*innen des Bildungswerkes ihnen eine Matte und Decke zur Verfügung.