

# Fortbildung

---

25.03.2026 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

## **Die Feldenkrais®-Methode**

Bewusstheit durch Bewegung

"Erst wenn du weißt, was du tust, kannst du tun, was du willst." (M. Feldenkrais)

Viele kennen das: Verspannungen, Rücken- und Nackenschmerzen, Haltungsschäden und eine eingeschränkte Beweglichkeit. Die Fortbildung bietet die Gelegenheit, sich über Haltung und Bewegung bewusst zu werden und Bewegungseinschränkungen zu erkennen und zu verbessern. Die langsam durchgeführten Bewegungslektionen führen zu einem achtsamen und bewussten Umgang mit dem Körper und dienen somit der Erhaltung und Verbesserung körperlicher, seelischer und geistiger Gesundheit.

### **Am Ende des Seminars...**

- können Sie Verhaltensmuster erkennen und verbessern, spürbar entspannter und beweglicher verbessern.
- können Sie die erlernten Bewegungsabläufe in den Alltag integrieren und die Bewegungsentwicklung der Kinder unterstützen.

### **Zielgruppe**

Pädagogische Mitarbeiter\*innen in Tageseinrichtungen für Kinder

### **Hinweis**

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, zwei Woldecken und ein Kissen mit.

### **Referent\*in**

Margarethe Müller-Hoffmann, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Rhythmiklehrerin, musikalische Früherziehung, Kindertanz und -turnen, lizenzierte Feldenkrais®-Pädagogin, München

### **Termin**

25. März 2026

### **Tagungsort**

hotel am alten park, Frölichstraße 17 in Augsburg

### **Beginn / Ende**

09:00 bis 16:30 Uhr

### **Kursgebühr**

165,-- €  
inkl. Tagungsgetränke und Mittagessen

**Zielgruppe:**

**Termin:**  
25.03.2026 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

**Veranstaltungsort:**  
hotel am alten park  
Frölichstraße 17  
86150 Augsburg

**Ansprechpartner:**  
Inge Ueberall (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (0821) 3156-227)  
Patricia Demharter (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (0821) 3156-282)

**Veranstaltungsnummer:**  
K06826