

KURSINFORMATIONEN

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 werden, gesunde und effizientere Bewegungen entdecken sowie Haltung und Koordination 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 Wolldecken und ein Kissen mit.

Referent*in

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

Datum

10. März 2027

Tagungsort

Caritashaus, Auf dem Kreuz 41 in Augsburg

Beginn / Ende

09:00 bis 16:30 Uhr

Kursgebühr

150,-- € inkl. Tagungsgetränke



TERMIN

10.03.2027 - 10.03.2027

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

KURSNUMMER

K05627

VERANSTALTUNGSORT

Caritashaus

Auf dem Kreuz 41

86152 Augsburg

www.caritas-augsburg.de

ANSPRECHPERSON

Patricia Reith

+49 (821) 3156-282

fortbildung@caritas-augsburg.de



Hinweis: Dieses Dokument wurde gemäß den Anforderungen des
Barrierefreiheitsstärkungsgesetzes erstellt.