

Bildungsurlaub:

Mit Bewusstheit den Arbeitsalltag meistern unterstützt durch die Ideen der Feldenkrais Methode zum organischen Lernen und bewussteren Arbeiten

Mo. 27.02., 14:00 Uhr - Fr. 03.03.23., 13:00 Uhr

Wir leben in einer Zeit, in der Bewusstheit für sich selbst und Andere verloren zu gehen scheint. Ohne Achtsamkeit und Bewusstheit ist Leben nicht möglich, denn unser Geist braucht diese Elemente, um Leistung zu erbringen. Die Einheit von Körper und Geist sind eine objektive Realität. Sie funktionieren als untrennbares Ganzes. Ein Gehirn kann ohne den Körper nicht denken.

Das Nervensystem und die Bewegungen nehmen die Unterscheidungen wahr und prägen unser Handeln im (Berufs-) Alltag. Es entsteht eine enorme Flexibilität in Bezug auf unser Handeln und Verhalten. Anders gesagt: Wir können lernen, uns an eine unbegrenzte Zahl von Lernmöglichkeiten, die zu Veränderungen führen, hinzubewegen und hinzulernen.

Psychosoziale und motorische Veränderung ist nicht voneinander trennbar. Wir brauchen, um unsere Leistung zu erbringen, das integrierte Ganze, welches wir in dieser Bildungsurlaubswochen erarbeiten wollen. Die Methode Feldenkrais unterstützt diesen Prozess, nach dem Motto: Bewusstheit durch Bewegung. Mit der Feldenkrais-Methode lernen Sie, den Körperbewegungen mit Nachdenken und Aufmerksamkeit zu folgen.

Sie entdecken, dass Sie tatsächlich wahrnehmen, wie Sie sich bewegen. Daraus folgt, dass Sie sich bewusster bewegen und selbstbewusster werden. Was haben Sie davon? Wenn Sie die gewohnte Art sich zu bewegen verlassen, werden Türen geöffnet, Gefühle geweckt, der Körper wird beweglicher und Sie werden konzentrierter, kreativer und ausdauernder.

Referentin: Angela Kämper-Laube

Verantwortlich: Jennifer Hein

Kosten:
625,00 € im EZ DU/WC inkl. ÜN/VP
525,00 € Tagesgast inkl. VP



Die Veranstaltung ist als Bildungsurlaub anerkannt in:

- Niedersachsen
- Nordrhein-Westfalen
- Baden-Württemberg

Denkhaus Loccum e.V.

Hormannshausen 6-8 Tel: 05766 9609-0
31547 Rehburg-Loccum info@denkhaus-loccum.de

www.denkhaus-loccum.de

Ich melde mich verbindlich zu folgendem Seminar an:

Ich bin damit einverstanden, dass folgende personenbezogene Daten in der EDV gespeichert und für interne Zwecke verwendet werden. Eine Übertragung an Dritte erfolgt nicht. Rechnungsrelevante Angaben werden zehn Jahre gespeichert.

Thema: Mit Bewusstheit den Arbeitsalltag meistern
Seminar-Nr. E 101/23
Datum: 27.02.-03.03.23

Name, Vorname:

PLZ / Wohnort:

Straße:

Telefon:

Fax*:

E-Mail*

Geburtsdatum*

Rechnungsadresse, wenn abweichend:

**Optionale Angaben*

Zimmerwunsch und Verpflegung

- Zimmer (Einzelzimmer DU/WC)
- Tagesgast:
- Ich möchte vegetarisch essen
- Ich möchte vegan essen
- Ich benötige Sonderkost, nämlich:

Zahlungsweise

- Ich möchte die Rechnung per Mail erhalten.
- Ich bin damit einverstanden, dass mein Name, meine Adresse und meine Telefonnummer in einer Liste der Teilnehmenden aufgenommen und diese Liste vor Seminarbeginn für die Bildung von Fahrgemeinschaften versandt wird.
- Ich bin damit einverstanden, dass ich E-Mails vom Denkhaus Loccum erhalte
- Ich akzeptiere die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) des Denkhaus Loccum

Ort, Datum

Unterschrift

Denkhaus Loccum e.V.
Hormannshausen 6-8
31547 Rehburg-Loccum

Denkhaus Loccum e.V.
Hormannshausen 6-8
31547 Rehburg-Loccum
Tel. 05766-96090
Fax. 05766-960944
info@denkhaus-loccum.de
www.denkhaus-loccum.de



Gesundheit und Ernährung

**Bildungsurlaub:
Mit Bewusstheit den Arbeitsalltag
meistern**

Mo. 27.02. - Fr. 03.03.2023



**Denkhaus
Loccum e.V.**

Hormannshausen 6-8
31547 Rehburg-Loccum

Telefon 05766 9609-0
Fax 05766 9609-44

info@denkhaus-loccum.de
www.denkhaus-loccum.de

www.denkhaus-loccum.de